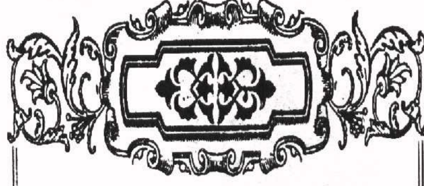
لماذا أعــانى من الخــجل ؟



بقلم

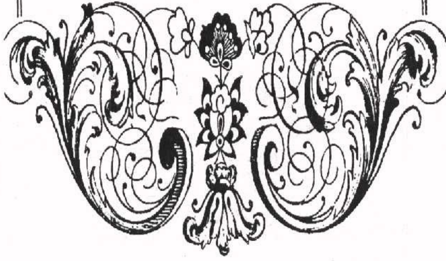
فاطمة الزهراء فلا

مكتبة جزيرة الورد

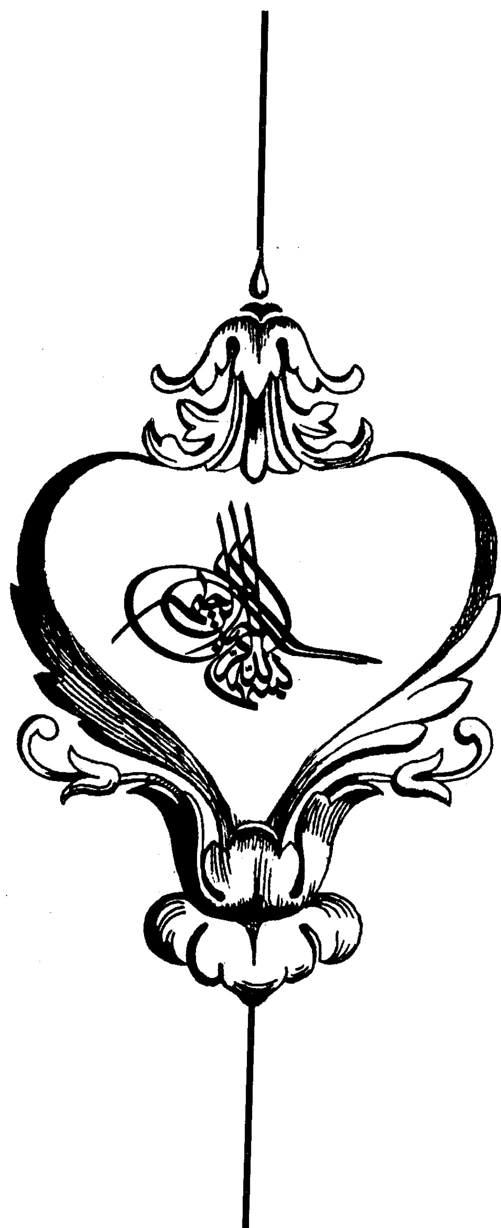


الطبعة الأولى

رقم الإيداع: ٢٠٠٥/٣٥٥٦



إخراج فنى وكمبيوتر
بانوراما قنديل للفنون ☎ ٠٤٠/٢٢٤١٣٢٩



خجولة .. خجول .. لماذا ؟

عزيزى الشاب .. عزيزتى الفتاة هل تستطيع وهل تستطيعين أن تصفا لى إنسانا خجولا ؟ قد تكون الإجابة بأنه ذلك الشخص الهادىء المبتعد عن المجتمع والذى لا يستطيع أن ينخرط بسهولة فيما يدور حوله وقد يصعب علينا أن نعرف إن كان هذا الشخص خجولا أم لا .. فإذا سألت إنساناً خجولا .. لماذا أنت خجول؟ فيقول : أن الجميع ينظرون إلىّ وحينما أشعر بأن النظرت تسلط علىَّ يحمر وجهى .. وارتبك وتخرج الكلمات من فمى متبعثرة وغير واضحة بل بالفعل ينعقد لسانى .

ولأنه إنسان خجول فهو يعانى فلا يستطيع أن يعُلِّق على شىء سمعه أو رآه ولا يستطيع أن يشارك الأصدقاء فى ضحكهم أو مزاحهم مما يجعله فى كبت شديد فيبدأ فى الانعزال شيئا فشيئا ويحجم عن مصادقة الآخرين وحينما يشعر الإنسان بالوحدة فإنه سرعان ما يصاب بالاكتئاب .

إذن هناكان الارتباط وثيقاً بين الخجل والوحدة والانعزال ثم الاكتئاب .

المراهقات والجمال .. ومرحلة الخجل

من المستطاع التعرف على الدور الهام الذى يلعبه الجمال فى أزمة المراهقة إذا ما تابعنا عن كثب الفتاة المراهقة عبر بعض المراحل البارزة التى تحدث عادة ما بين الثالثة عشرة أو الرابعة عشرة وحتى سن العشرين .

ومرحلة الخجل تعد بداية أزمة المراهقة وهى مرحلة لا بد أن يمر بها الجميع دون استثناء لدرجة أنه يقال على الفتاة البالغة التى تتصرف بخجل إنها تشبه المراهقة .. هذا هو التعليل الأكثر شيوعاً لحالة الخجل التى تعانى منها المراهقات وتعود هذه الحالة إلى عدم الخبرة ويعد تعليلاً سطحياً جداً وعلى هذا يسود اعتقاد بأن الفتاة عندما تفاجأ بنضجها وحدوث تغيرات فى جسدها وعندما تبدأ فى ملاحظة وإدراك مثل هذه التغيرات تنتا بها لأول وهلة حالة من الشعور بالحيرة والارتياب وبالتالى تحاول تفادى كل لقاء قد يضعها فى مواقف صعبة .

وهذا لا يعنى أن مثل هذا التعليل غير دقيق تماما ولكن من الواضح أنه ليس من الممكن تعليل أى موقف طفولى بعدم الخبرة .

نحسب ذلك لأن عدم الخبرة هو الأمر الوحيد الذى يعرفه المراهق أو المراهقة جيداً وبالتالى يكتسب الخبرة منه لأن كل موقف يتعرض له أى منهما يعد موقفاً جديداً يتحتم مواجهته ويتوقف خجل المراهقات أكثر من أى شخص آخر على بعض المواقف والمخاوف الملموسة التى يشعر بها الشخص وأيضاً غير المعروفة التى تكمن فى اللاشعور .

ومن النوع الأول من المخاوف نذكر تلك التى تتكون لدى الطفلة من المجتمع الذى نشأت فيه أو التربية التى شبت عليها كالخوف من الأمراض ومن الشىء الذى قد لا يسير على ما يرام والخوف من المجهول ومن الصمت وهكذا ...... إلخ

ولابد أن ننتظر من الفتيات الصغيرة فى أولى مراحل نضجهن على الحياة ، وعلى الجنس ، ارتياب خطير فى محاولة منهن للتوفيق ما بين المفاهيم التى يتلقونها والحقيقة التى تبدو غير واضحة وغير مؤكدة



والتى على وشك التكشف والانبلاج أمام أعينهن وأكثر من هذا فإن الفتاة التى تصل إلى أعتاب سن المراهقة تشعر دائما بحاجتها إلى المساعدة والتشجيع والتعويض فى كل اكتشاف أو انتصار تنجح فى التوصل إليه بينما لا تقدم لها البيئة العون المعتاد واللازم فيما يتصل بالجنس ولكنها تخلق أمامها صعوبات وعراقيل لا حصر لها وتحيطها بسلسلة من الغموض والإحساس بالخطر .

ومن ثم يصبح الجمال كهبة غاية فى الخطورة فالجمال يفتح آفاقا وسبلا كثيرة ويثير اهتمامات كبيرة ويفضى إلى نوع جديد ومعقول من العلاقة بين الأشخاص غير أنه يبدو أن كافة هذه المكاسب التى يحققها الجمال تصطدم وقواعد السلوك التى يفرضها المجتمع ويعضدها الوالدان وأن هذه المخاوف المحسوسة تضاف أيضاً إلى تلك المخاوف التى تكمن فى اللا شعور والتى هى أكثر ثقلاً إذ تدرك المراهقة أن تأكيد الذات هو المطلب الأبدى أساليب كانت مجهولة بالنسبة لها حتى تلك اللحظة بينما تنتسب إلى البالغات ولقد تعودت الطفلة أن تثير الاهتمام إذا ما كان فى استطاعتها أن تظهر لعبة أو فستانا أجمل مما لدى الأخريات ممن هن فى نفس عمرها .

أما الفتاة فتلفت الانتباه أو على الأقل تكون مقتنعة بإثارة الاهتمام وهو اهتمام من نوع جديد فقط عن طريق مظهرها والعناية بنفسها .

إن اكتشاف الفتاة الجميلة لجمالها وقوة جاذبيتها يثير بصورة لا يمكن تفاديها مشكلة قربها من غاية تشعر فى قرارة نفسها أنها ليست معدة لها لدرجة أن جاذبيتها تصبح بمثابة مصدر فزع ورعب لها وسرعان ما تدرك المراهقة أنها على وشك أن تصبح امرأة مثل أمها وقد يبدو لها أن أمها لا يرضيها أن تصبح ابنتها أنثى مكتملة النضج والنمو وأنها على عكس ذلك تبحث عما يعرقل هذا النمو ولا تعرف المراهقة كما أنها لا تتخيل أن مثل هذا الإحساس لا ينبع من عداء ما من جانب الأم نحو تفتح أنوثة ابنتها ولكن من مجموعة متضاربة من المشاعر التى تزعج الأم كما تزعج الابنة أيضاً فمن ناحية ، هناك تفاخر وكبرياء الأم بينما يوجد من الناحية الأخرى تخوف شديد من أن يصبح جمال الابنة عنصراً خطيراً إن هذه المشاعر والأحاسيس مفهومة تماماً ومع ذلك فمن الأفضل أن تحاول الأم أن تقبل هذه الحقيقة الجديدة بصدر رحب وقلب مفتوح ألا وهى أن الابنة على وشك أن تصبح امرأة وإذا ما سارعت الأم بقبول هذه الحقيقة بهدوء وصفاء وذلك عن طريق إظهار اهتمامها بمشكلات الابنة المراهقة دون أن تحيطها بسلسلة من الممنوعات فإنها بذلك ستخفف من الأزمة المأساوية لفترة المراهقة وبالتالى ستتغلب ابنتها على لحظات الارتياب والخجل الخانق وتصبح سعيدة بجمالها لا

تخشى أن يكون خطرا عليها .

وفيما يتعلق بالمراهقات اللائى يعتقدن أنهن أقل حظا من ناحية جمالهن فإن شعورهن بالخجل قد تكون له مظاهر وأعراض أكثر خطورة ومنها الصمت والسلبية والاستسلام والهدوء لأفراد الأسرة وعلى أن أسباب هذه المواقف يمكن التعرف عليها من خلال المقارنة المستمرة مع من هن فى نفس أعمارهن ولكنهن أكثر جمالاً إذ يبرز ذلك من خلال محاولة الهروب والانطواء وعلى النفس ومن تجنب آراء الآخرين وبين الخوف من مواجهة الاهانات وفى النهاية من نوع العداء نحو الأم التى تعتقد المراهقة أنها " المسئولة " عن افتقارها للجاذبية والجمال .

وفى هذه الحالة ينبغى عدم توجيه أى لوم أو محاولة تأنيب الفتاة وضرورة العمل على مرور هذه الأزمة فى هدوء تام فإذا ما شرعت الأم وتعاونت من أجل إيجاد علاج لعيوبها والعمل على رفع مستوى جمالها فإنها بلا شك ومهما كان حجم هذه المساعدة قل أو كبر -- قد وجدت الأسلوب المناسب سواء الخروج بابنتها من الموقف الشائك والظروف المريرة التى تعانى منها أو العمل على إذابة اللوم الخفى اللا شعورى من قبل الفتاة نحو أمها .



الناس .. نوعان

الناس نوعان نوع جرىء يتحدث فى البرامج التليفزيونية يحاور ويناقش ويبدى برايه بصراحة بلا خوف وبلا خجل ويتحدث بالتليفون مع نجمه المفضل فى الغناء والشعر والفن .. هذا النوع شغوف بتقديم نفسه بشكل جميل من خلال رسائله إلى المجلات عارضا مشكلة أو قصيدة شعر .. نوع جميل لا يخفى شيئا يضايقه أيا كان هذا الشىء .. نوع آخر خجول جداً لا يستطيع أن يفعل أى شىء مما سبق .. فالعزلة والوحدة تفرض عليهم نوعاً من السلوك المتأزم فهم لا يستطيعون مصادقة الأشخاص على الأخص فى فترة المراهقة ولا يخرجون إلا منفردين ويكون رد فعلهم عنيف تجاه أنفسهم خاصة البنات لو سمعت إحداهن عبارة غزل أو إعجاب من بعض الشباب .

ياواد .. ياجميل

مشكلتها صعبة فهى فتاة غاية فى الجمال والرقة لكنها دائما فى عزلة لا تحب أن تتحدث إلى صديقة أو إلى أخت ثقتها بنفسها تكاد تكون معدومة فى طريقها القصير للجامعة .. تسير على عجل تريد أن تنهب الطريق نهبا .. الكل يعرفها بإنها ذات الوجه الأحمر من

فرط الخجل وآه لوسمعت أحدهم يتفوه بعبارة غزل مثل ياواد ياجميل .. يا حلو يا أحمر . فإنها تشعر بخيبة أمل كبيرة وتشعر بأن الأرض تنشق وتبتلعها ، تصفر أذنيها فى شبه ضجيج تزوغ عيناها تدوران فى فراغ لا نهائى .. ماذا تفعل مثل هذه الفتاة فى جو ممتلىء بالفضائيات وفتيات الفيديو كليب .. هل الشباب يرتبطون بمثل هذه الفتاة ؟ غالبا ما تقع فى مشاكل بسبب خجلها وعدم ثقتها فى نفسها .



الحل

يشعر الخجول بشعور نفسى حزين ويعتقد أن الآخرين لا يرغبون في معرفته والخطوة الأولى لفهم طبيعة الخجل هى الاعتراف بوجود هذه المشكلة .. ومتى استطاع الانسان أن يتعرف على المشكلة استطاع أن يحلها .. فى الأجيال السابقة كانت الجدات يسرن فى الشوارع واضعات النقاب على وجوهن ويرتدين الملابس الفضفاضة الواسعة فلا تشعر إحداهن بأن ملامحها تظهر فلا تخاف ولا تخجل لأن كل النساء والفتيات لا يظهر منهن إلا الأيدى .

لكن الآن الوضع أصبح مختلفاً تماماً فالعالم أصبح قرية واحدة ما يحدث هنا يحدث هناك ، الأزياء تقريباً تكاد تكون واحدة فهذه الفتاة تظهر بطنها فى أمريكا وتظهر بطنها فى مصر .. لا مشكلة على الاطلاق وعلى رأى جدى حينما رأى إحداهن تهتز وقد برزت سرتها فى صورة وقحة لم يملك الرجل إلا أن يطلق العنان لسبابه قائلا – روحى يا شيخة دك عملية قيصرية فى بطنك فأجابته أختى الصغرى قائلة حتى لو عملت عملية قيصرية فعمليات التجميل موجودة وتصلح العيوب وتنظف الجيوب وعلى رأى مصطفى قمر الليلة دوب ولازم نرضى بالمكتوب .

لقد تغير المجتمع بشكل مثير وملفت للنظر فجيل اليوم غير جيل

الأمس تماماً فالخجل كان فى الماضى سمة غالبة على المجتمعات خاصة القرى والمدن الصغيرة وكان الخجل يتمثل فى الأحترام الزائد من قبل الابن ناحية الوالدين خاصة الأب .

فهو يجلس باحترام وأدب شديدين إذا حدث وجلس مع الأب وهذا يحدث نادراً ولا نرى أبداً أن يدخن الابن فى حضرة الأب بل إنه المستحيل بعينه .. وتغطى كلمة " الخجل " أنواعاً كثيرة من القلق والصعوبات فقد خلق الإنسان على طبيعته لا يعرف معنى الخجل ولقد كان الإنسان الأول يسير على فطرته لا يرتدى إلا أقل القليل من الملابس ولكن مع مرور الزمن تعرف على مكان عورته وغطاها وبدأ يخجل من إظهارها .. يشعر بعض الناس بالقلق والارتباك إذا أرادوا أن يفصحوا عما بداخلهم ويصيبهم الذعر أحيانا أن هناك من يتلصص على خصوصياتهم الشديدة فالإنسان يعتبر أن أسراره الخاصة ملكا له لا يحق للآخرين أن يعرفوها يستطيع البعض أن يلقى السلام فقط ثم يصاب بالارتباك فلا يركز على ما يقول بعد ذلك وهؤلاء غالباً يكونون من ذوى العلاقات الخالية من الصداقة الحقيقة .

هناك طرق كثيرة لكيفية التعرف على الناس وكيفية مقابلتهم والتعامل معهم ونظرا لاختلاف الناس فلا بد من اختلافهم فيما يريدون من حياتهم الاجتماعية ومن الضرورى طبعا أن تقرر ما تقوله أو ما تريده قبل أن تشرع فى البحث عنه سواء كان ما تريده القيام بعدد ومن النشاطات أو السير فى جو جميل مع صديق حميمم .

الموبايل والكسوف

مكسوفة .. مكسوفة منك
مش قادرة .. مش قادرة أقولك
إنى باحبك ..

هذا الكلام قالته شاديه فى الستينات أيام ما كانت البنت الشرقية تخاف على سمعتها وتظل تحب بالسنين دون أن تفصح خشية أن يتهمها الحبيب بالجرأة فالرجل فى بلاد الشرق يعتز برجولته ويعتز بإنه الذى يختار فتاته المتمسكة بعاداتها الشرقية الأصيلة ومهما كان إعجابه بتحرر فتاة الغرب فإنه حين الارتباط يتزوج فلاحة أصيلة تعرف كيف تصون العشرة وتحافظ على الأبناء فى جو أسرى بديع لا تعرف الخروج ولا الرقص فى الكازينوهات ولاتدخن السجائر .. امرأة وخلاص . نعود إلى موضوع الكسوف الذى يكتنف الفتاة ولا تستطيع أن تعبر عنه وأنا أعتقد أن المحمول وفر هذا الكسوف بدرجة كبيرة جداً فالفتاة ما عليها إلا أن ترسل أى رسالة ترسم عليها قلبين ويخترقها سهما قاتلا يشطرهما نصفين ثم تكتب اسمها فى شطر واسم الحبيب فى شطر آخر وزيادة فى التوضيح تكتب مقطعا من أغنية أسمهان .. أمتى ها تعرف إمتى إنى باحبك إنت ؟. أو أغنية

عبد الوهاب « أنا والعذاب وهواك عايشين لبعضينا » .. وأنا باقول أن كل لبيب بالإشارة يفهم بمعنى أنه سوف يفهم المعنى من أول رنة وهى .. ذكية أحبت حمادة لأنه يمتلك خطا بيزنس وليس كارت كل شوية يشحنه وهى ما عليها إلا أن ترن رنه واحدة فيعرف رقمها فتغلق المحمول ويتصل هو بالساعات من هنا تبدأ قصة حب على الموبايلات وأحدث الرنات وموسيقى الأغنيات التى تدوب صخور الأهرامات وياعينى على جدها اللى مات شحات لو يعرف إن حفيدته ها يحبها حمادة وها يبعت لها الرنات عمره ماكان مات .

والمحمول هذا الاختراع العجيب فى عصر العولمة ليس وحده الذى يجعل الفتى أو الفتاة فى منتهى الجرأة فهناك أجهزة تخللى الحجر ينطق ويقول على طول ما يسكتش أبداً .. خد مثلا الڤيديو كليب والأفلام التى نراها مع كل أغنية وهذا العرى الفاضح وهؤلاء النسوة الكاسيات أقصد العاريات .. والكلمات والنظرات الساحرات .. التى تجعل الفتيات مقلدات وكأن المغنية أصبحت قدوة للصغيرات .. وهنا أدرك شهر زاد الصباح فسكتت عن الكلام المباح فلم يؤذن الديك الآذان مع أن النور ملأ المكان وحينما نظرت إليه شهر زاد تستطلع الخبر فوجدته صاحى مز قطط وفرحان .. فقالت له فى استغراب وكأنه فى استجواب .. لماذا لم تؤذن أيها الديك الجميل

وها هو الفجر أو شك على الرحيل فلم يرد الديك لأنه كان منشغلا بالمشاهدة على قناة النيل .. فنظرت معه شهر زاد فبرقت عيناها وحلفت ما تدوق الميه ولا الزاد فهى رأت شيئاً عجيباً وغريباً رأت فتاة تتلوى كالثعبان وقد ارتدت شراب بلون جسمها المليان وبحثت عن الفستان فلم تجده فى أى مكان بل رأت مجموعة من الغربان تنقر فى الفتاة أقصد الثعبان .. وكان فيهم غراب جامد متين كخشب الزان ولكنه العوبان كان لا يقف إلا على الرمان .. وحينما سألت شهر زاد واستحلفتهم برب العباد وقالت بعد اللطيم من تكون ؟ كدت أفقد دروسى وها تضيع على الأغانى كل فلوسى ولا عنت هاحكى حكايات ولا هألف الروايات لأن شـهـريار باعنى فى أول مزاد وقال عنك استغنيت يا شهرزاد .. شوفى كام واحدة غيرك مهنيانى .. ومش قادر أشوف شغلى ولا قادر أقوم من مكانى .. اللى بتلبس واللى بتقلع واللى بترقص واللى فى أحضانها وخدانى مش إنت واحدة بس وقرفانى ومن منامى قلقانى ومكرهه فيه وزيرى شلقانى ووزنى على قتلك كام مرة لأنك دايما من الدلع والمياصة حرمانى .. روحى عليه الطلاق ياشهر ما عنت لزمانى .. هذه إحدى حكايات عصر الفضائيات .. لقد عز الخجل وغاب فى عصر الإباحية والهمجية وراحت وكان زمان أيام الست المستحية إللى تحط على

وشها بيشة والشاطر إللى يعرف هى مين .

وبعد أن اكتشفت كيفية علاج الخجل عن طريق الدجل والموبايل بسرعة العجل والدش والمدشوش والنيولوك وتغيير الوشوش وياعينى على كل العلام اللى اتعلمناه وراح فشوش والقدوة والمثل بطل على الورق عمره ما كان قراقرش لكنه خريج حوارى وبلطجة وحلق حوش .



السلوك الاجتماعى

لا فرق بين فتاة خجولة وفتاة منطوية فالحالة واحدة فهذه لا تحب أن تشارك فى المجتمع وهذه منعزلة عن المجمتع . .

هل لديك مشاعر وصلات نفسية وتوقعات تتعلق بوضعية اجتماعية من جهة ومن جهة أخرى فلديك سلوك اجتماعى أو مهارات اجتماعية ولهذا السلوك نتائج وتأثيرات على الآخرين ولكن ترى ما الذى نعنيه بالسلوك الاجتماعى؟ المقصود من تغيير السلوك الاجتماعي بشكل عام ما تعمله عندما تكون مع الآخرين مع وجود مواقف حيث لا ينتبه الآخرون إليك أبداً كوجودك فى طابور ضمن الناس أو فى حفلة عامة فعندما تكون فى الطابور فليس هناك تبادل أبداً ومع ذلك فإن هذا النوع من المواقف يمكن أن يبقى موقفاً اجتماعياً لأنك ما زلت حذرا من الأخرين .

وقد يحتمل وجود تبادل بسيط وعرضى دون أن يترك أثرا وقد تنحصر بعض التصرفات الخاصة العابرة كإلقاء تحية الصباح على من نصادفه فى طريقنا فى الشارع ونهايتها سننتهى بسرعة خاطفة ولا شك وقد يكون الوضع غير رسمى كاستراحتك لاحتساء القهوة وقد يكون رسميا كسؤال صاحب العمل عن وقت انتهاء العمل إذن

فعلاقاتك وتعاملاتك العارضة مع الآخرين ستكون ميزانا لتحديد هويتك هل أنت من النوع الخجول أم لا ؟

عندما تنظر إلى العلاقات اليومية التى تحدث معنا ثم نلاحظ عن كثب طفلا قد بلغ من العمر ستة أشهر سيخامرنا شعور خفى بطول الطريق ومشقته الذى سنسلكه من أجل تربية هذا الطفل وتلقينه مبادىء الحياة الأساسية والتى تتطلب منا تسخير قدراتنا العقلية والجسدية لتلقين هذا الطفل تلك المبادىء بمجملها .



ما هى عملية التعليم ؟

عندما نتكلم عن كيفية تعليم الآخرين فإن أول ما يتبادر إلى أذهاننا بالطبع المدرسة أو توجهنا لتعلم مهارات مهن أخرى كالنجارة أو على آله موسيقية كالجيتار ربما تظن أن تعلمنا يمكن فى المدرسة فقط ونحن صغار ولكن النجاح فى الجامعة المفتوحة أو فى فصول مدارس مسائية أو مناهج إعادة التأهيل والتدريب الحكومية يبين لنا أن التعليم لابد أن يستمر طول عمر الإنسان بلا خجل ولا يعير المثل القائل بعد ما شاب ودوه الكتاب لأن هنا المثل يبعث على التشاؤم بلا شك

ومنذ حوالى مائة عام تقريبا أشار « سيجموند فرويد » إلى أهمية السنوات الأولى من الحياة فى تعلم الحقائق وكيفية صنع الأشياء ودورها فى تكوين مواقفنا تجاه الآخرين وقبل أن تبلغ الخامسة من عمرنا وخلال تلك السنوات يكون بمقدورنا تحيد علاقاتنا مع الآخرين من خلال طريقة حياتنا .. هل من الواجب أن نثق بهذا الشخص أم نخاف منه أو نحبه حباً أعمى ؟

كان « فرويد » يميل إلى الاعتقاد بأن هذه التأثيرات غير قابلة للتغيير ما لم تكتشف الأسباب الدافعة إليها من خلال الأبحاث الطويلة فى علم التحليل النفسى وعادة نعتقد أن التأثيرات المبكرة

هامة فإننا لسنا متشائمين نحو إمكانية التبدل فلدى الانسان قدرات ضخمة للتعليم وعدم التعليم أيضاً . هناك تأثير قوى وخطير للوالدين وللشخصيات الهامة على طفولة الإنسان وهذا التأثير هو الأهم فى تطور الإنسان كما أن هناك أشخاصا آخرين يقومون بالتأثير عليه .

قبل أن ننظر إلى ما نتعلمه وكيف نتعلمه وما نقصد بالتعليم الاجتماعى دعونا نطلع على الجدال المربك أحيانا والذى يسمى طبيعة التربية والذى يعنى ما تحدده الوراثة والبيئة تبين الملاحظات الشائعة بأن الآباء والأمهات ذوى القامات الطويلة يفضلون أن يكون أبناؤهم من ذوى القامات الطويلة كما يرغب الأفراد ذوو الشعر الأسود أن يكون لأولاهم شعر أسود ولكن على الدلالة القوية فى تفضيل الصفات الموروثة يدعى بعضهم بالتأثير الذى تفرضه البيئة ويفترضون أن تقيم التعليم الصحيح والتربية الصحيحة لأى طفل يمكن أن تجعله رساماً جيداً أو موظفاً فى البنك أو صاحب أى



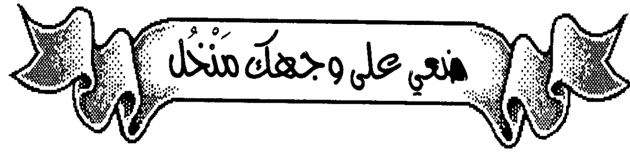
حرفة أو عمل يتطلع والداه إلى العمل به .

وتعد العوامل الوراثية التى تؤثر على علاقتنا المتعلقة بطباعنا أكثر تعقيدا من الصفات المادية الموروثة كلون العين أو الذكاء وما زال الغموض يكتنف مجال التطور الإنسانى حتى يومنا هذا

يصف تشارلز دارون فى كتابه " التعبير عن الإنسان والحيوان » أهمية الآشارات عند الإنسان والحيوان ومفاهيمها . ربما يكشر الحيوان عن أسنانه أو ينفش فروته أوريش ذيله أو يضع رأسه فى التراب لابد من حيوانات أخرى من النوع نفسه تفهم معانى هذه الأشارات الدالة على وجود اعتداء أو استعراض النداء جنسى أو تحذير بعدم الخروج أو الإختباء وتستجيب الحيوانات الأخرى حسب قوتها الجسدية وتوازنها ووجود الطعام إضافة إلى عوامل أخرى كثيرة هذه الأشارات تشكل لغة لكل نوع ولنا أيضاً إلا أننا نضيف لغة إلى حركة أجسامنا غير الكلامية هذه اللغات عند بعض الحيوانات جزء من السلوك الأصلى لكل نوع وعند حيوانات أخرى يتم اكتساب هذه الإشارات عن طريق التعلم كما كان الأمر عند الأنسان أن الملامح والسمات الثابتة فى طفولة الثدييات بما فيها الإنسان هى رابطة بين الأم والطفل وهى علاقة حميمة حيث يتم الاعتناء بتغذية الطفل وضمه بحنان وحمايته ورعايته والاهتمام براحته .

الخجل .. مشكلة مؤلمة

كثيراً ما يؤدى الخجل الشديد إلى مشكلات أخرى وربما تدفع هذه المشكلات بدورها الشخص الذى يعانى إلى طلب المساعدة من الآخرين وسوف ننظر الآن إلى المشكلات الأخرى التى يمكن حدوثها مع وجود التوتر الأجتماعى الشديد يمكننا جميعاً أن نقسم حياتنا إلى أقسام معينة فأمامنا الكثير من الأعمال وأوقات الفراغ والحياة الزوجية والصداقات ومن الواضح تماما أن الأشخاص الذين تنقصهم المهارات الأجتماعية لا تتاح أمامهم الفرص الكثيرة للزواج وتكوين الأسرة المستقبلية كما أنهم لا يملكون العديد من الأصدقاء فقد تكون قادرا على أن تعمل بشكل جيد وإنما ستكون فى وقت فراغك وحيدا منعزلاً وبالتالى فإن الشخص الذى لا يتمتع بمهارات اجتماعية كثيرة لن يكون قادرا على مواجهة الحياة والحقائق بشكل ناجح وسيكون عرضه للتهديد فى أى وقت حتى لو كان عمله يسير على ما يرام بينما نجد الأشخاص الذين يخجلون بدرجة أقل والانطوائيين اجتماعيا يكونون أقل عرضه للتهديد وتعترضهم المشكلات المبدئية فقط .



الإنسانة الخجولة هل هى سعيدة ؟ أم حزينة قلقة .. متوترة عصبية مكتئبة .

مجموعة متشابكة من المشاعر والأحاسيس الفتاة على أعتاب المراهقة .. هل تخجل من أنوثتها وتعتبرها جزءً من خجلها ؟

ليلى .. فتاة فى السابعة عشرة من عمرها دائما وحيدة منطوية .. معزولة لا تتحدث إلى أمها أو أختها وكأنها فى جزيزة أحلام بعيدة الجميع يطلقون عليها « المكتئبة » وهى فى الحقيقة كانت تشعر بالخجل لأن جمالها متواضع تخجل من ضيق عينيها ومن كبر حجم أنفها وبروز أسنانها .. ظلت تواجه كلمات النقد الجارحة من صديقاتها ومن أخواتها حين تتشاجر معهم ثم فى النهاية فضلت العزلة والخجل .. وهنا كان لابد أن تتدخل الأم وتحاول بكل الطرق أن تنتشل ابنتها من الظروف التى كادت أن تدمر مستقبل ابنتها بل وتدمره خاصة وأن ليلى فى طريقها إلى مقاطعة الدارسة .. استطاعت الأم أن تحتويها بحنانها وذكائها وثقتها الواسعة بأنها سوف تعيد ابنتها إلى طبيعتها .. فى البداية .. دخلت عليها غرفتها فوجدتها تمسك بين يديها مجلة نسائية تجمع بين صفحاتها أجمل

النساء وأجمل الفتيات ملاحة وحسنا وعيونا وشعوراً جذبت المجلة من يديها وبادرتها بقولها . .

أنت أحلى من أى واحدة ضحكت ليلى فى سخرية وقالت :

ياماما القرد فى عين أمه غزال قالت الأم :

صدقينى أنت جميلة لكن تنقصك ثقتك بنفسك

وكيف أثق بنفسى وأنا أرى نظرات الكل لى . . ياإما شفقة ياإما نفور

ياه . . إحمدى ربنا غيرك . . فقدت نظرها أو فقدت ساقيها أو مصابة بمرض عضال أقعدها عن العمل . . ما معنى أنك تكتئبي لمجرد أن عينيك ضيقة شوية أو أسنانك تبرز قليلاً إلى الأمام هل هذا يدعوك لأن تعتزلى البشر ، تخجلى من نفسك يا ابنتى ما عيب إلا العيب وأنت عيوبك كلها شكلية وهذا أهون العيوب

بكت ليلى وكأنها تحاول أن تخرج من أزمتها وسألت أمها

تفتكرى ياماما أنا ممكن أتجوز ؟

ضحكت الأم وقد شعرت أنها تقترب من الهدف .

تتجوزى طب دانت بيجيلك كل يوم عريس واحنا لا نريد أن نقولك حتى لا تنشغلى عن المذاكرة التى أهمليتها .

أشرق وجه ليلى ولم تصدق قول أمها لكن الأم استطردت قائلة :

طب قولى كده عايزة اتخطب وشوفى، نظرت ليلى فى مرآتها

المقابلة للسرير وراحت تصلح من شكلها وكأنها تكتشف لأول مرة أنها جميلة وهذا بفضل الأم الواعية الذكية التى اقتربت من ابنتها وقت المحنة كان من الممكن أن تكبر المشكلة وتتعقد نفسية ليلى وتصاب بالاكتئاب وبالجنون خاصة وأن فترة المراهقة تجعل المراهق دائما مؤجج ويشعر بالاضطهاد خاصة الفتيات .

انتفضت ليلى واقفة وفتحت دولاب ملابسها لتختار بلوزة وبنطلون لتذهب إلى الدرس لأول مرة منذ أسبوع ثم التفتت إلى أمها متساءلة .. تفتكرى أنا ممكن شكلى يبقى حلو .

بالتأكيد ياحبيبتى فالعلم اليوم أصبح لا يعترف بالمستحيل . ثم أمسكت بالمجلة النسائية وتصفحتها إلى أن وصلت إلى الصفحة الخاصة بالتجميل وقالت لابنتها تخيلى أن هذه الممثلة الشهيرة كانت لا تملك أى نوع من أنواع الجمال لكن بفضل عمليات التجميل والعلم الحديث أصبحت واحدة من أجمل الممثلات .

ثم أخذت الأم تضحك وهى ترى الصورتين للممثلة صورة قبل العملية وصورة بعدها ضحكت ليلى هى الأخرى وقالت لامها فى دلال

ماما أنا عايزة أعمل عملية تجميل وماله يا حبيبتى شدى حيلك وخدى الثانوية العامة وفى أجازة الجامعة سوف تكونى أجمل بنت فى مصر كلها ..

قبل العملية



هذه إحـــدى الحكايات التى كانت تعانى فيها فتاة من الخجل بسبب افتقادها للجمال فالجمال بالنسبة للمرأة وبالنسبة للفتاة أهم شيء فى حياتها ..

وفى هذا الموضـــوع يقـــول الدكتور لؤى البسيونى أخصائى التـجـمـيل بالمنصورة : لم تعـد السيدة تلجأ لجراحة تجميل لأنها قبيحة أو غير جميلة بل إن هذا الهوس يصيب من تخطى بجمال نسبى بل إن بعض السيدات إذا وجـــدن عـــبـــارات الغـــزل التى تلاحـقـهن قـد قلت فإنهن يقـمن باجـراء عـمليـة حـتى يصلن إلى الكمـال وهذا مـسـتـحـيل . فـقـد تصـدرت التكلفـة البـاهظة التى تنفق فى إصلاح عيوب الحواجب وتجميل الساقين وارتخاء الجفون أغلب الدارسـات وأصـبـحـت



بعد العملية



مشكلة تؤرق العديد من الفتيات بل أنهن مستعدات لإجراء الجراحة فورا وهناك أيضاً فتيات فى عمر الزهور أصبحن يلجأن إلى جراحة تجميل فى منتهى السطحية لخلق سمانة فى الساق مثلا وسوف تجعلها هدية لزوجها فى عيد ميلاده أو تعديل شكل الحواجب لإرضاء رغبة لدى خطيبها وأنها تقضى معظم الأوقات تتحسس كل مكان فى جسدها ووجهها لتكتشف العيوب وفى كل مرة تعثر على شكل مختلف وأصبحت حالات الهوس بالجراحات التجميلية مثل صناعة وجه قناع من مكياج لا صعوبة فيها وهى لا تدرى أنها تعالج السطحيات وتترك الجوهر المريض فهى إنسانه تكون مصابة بحالة هياج عصبى كامن يدفع بها للهستيريا التحولية التى تظهر معها تلك الأمراض وتبدأ بالافتتان بانتقاء أدوات المكياج ، وقد أظهرت بالفعل أحدث الدارسات أن ٩٠٪ من علاج الاكتئاب فى يد جراح التجميل وقد تعود المريضه إلى حالتها الطبيعية بعد العملية .

الاكتئاب ملازم الخجل

حينما نشعر بالخجل يلازمنا الاكتئاب .. وهذه حقيقة لكن ما هو تعريف الاكتئاب ؟. وفى عبارة صغيرة يترافق الاكتئاب مع التوتر والقلق الاجتماعى وهو شعور ينتابنا من حين إلى آخر حين نشعر بالضجر والسأم .

إنه مرض معروف ومن الممكن معالجته بسهولة وباستمرار ولذلك فمن السهل علينا أن نعرف فيما لو كنا نعانى من الاكتئاب أم لا ومن ملامح هذا المرض ظهوره بشكل تدريجى متقمصا الإجهاد وعدم الانتظام المتزايد وربما تبعه اضطراب فى النوم كصعوبة النوم وعدم الارتياح أو بالاستيقاظ باكرا فى الصباح وعدم القدرة على النوم مرة أخرى . ربما تحس بأنك شاحب كسول فى الصباح ونلاحظ تسلل النشاط فى جسدك فى النصف الثانى من النهار وتتناقص شهيتك للطعام وبالتالى يتناقص وزنك وتصبح لا مباليا فتبكى دون أى سبب أو تجهش بالبكاء وتذرف دموعك حالاً فتهون عليك الحياة برمتها ويدفعك شعور غريب إلى التفكير فى الانتحار جميع هذه الأفكار تأتى بشكل مزعج جداً لكنها جزء من المرض إذا كنت تعانى من أى من هذه الأعراض واستمرت معك أكثر من بضعه

أسابيع فما عليك إلا أن تبحث عن شخص ما لمساعدتك وعادة ما يكون هذا الشخص طبيبك الخاص وبالتالى فعليك أن تخبره بكل ما تحس به .. ليصف العلاج المناسب لحالة الاكتئاب التى تعتريك وقد لا تستفيد من هذه الوصفة بشكل مباشر بل تستفيد منها إذا ثابرت عليها ولربما كان لهذه الوصفة تأثيرات جانبية إلا أنه سرعان ما تزول هذه التأثيرات وتحقق الفائدة من الدواء بشكل واضح .



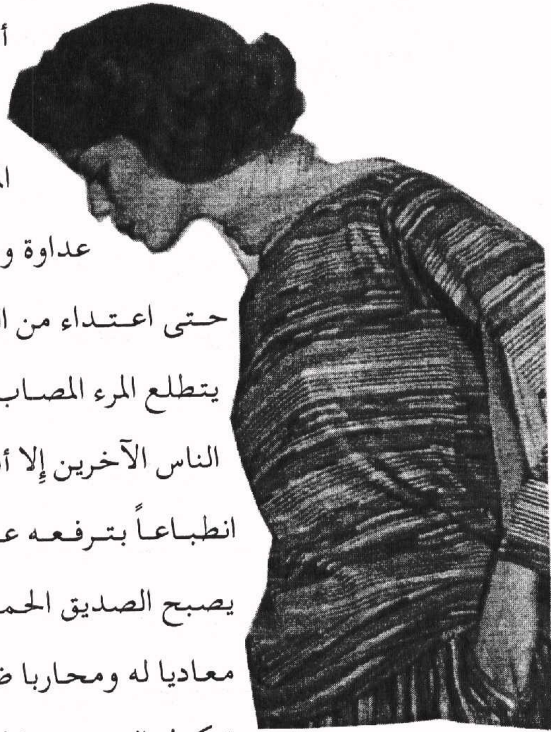
الخجل .. أنواع

" تنسى ويليامز" الكاتب العالمى المعروف كتب مسرحية إسمها " عربة اسمها الرغبة " قال عن نفسه " أخذت مشاكل المراهقين شكل العنف الشديد فى الخجل إلى درجة المرض والقليل من الناس يدركون أننى مخلوق خجول " والآن أعوض الخجل عن طريق اتباع السلوك النموذجى الذى وضعه " ويليامز هيرتز " وعن طريق الصياح والتهديد والوعيد عندما كنت فى المدرسة الثانوية لم يكن لدى أى قناع أو مظهر كاذب وكان من عادتى أن أخجل عندما ينظر أى شخص إلى عينى وكأننى قد عملت شيئا مريعا من خلفه أو أمراً سريا رديئا يؤذيه هذا التعليق يلخص الكثير من الخجل الذى يشعر به الشخص فالخجل هو الشعور بذنب أو عار غير معروف ولا مفسر وتكون هناك طرق للتعويض عن هذا الشعور فيما بعد بالنسبة للآخرين على الأقل والخجل أحد الأعراض المرضية المعروفة جداً التى تصيب الشخص الخجول .

ويمكننا أن نقسم الأشخاص الخجولين إلى عدة أنواع فمنهم أشخاص غير قادرين على أن يتعلموا المهارات الاجتماعية وآخرون استطاعوا أن يتعلموها ولكنهم غير قادرين على أن يطبقوها عمليا نظرا للقلق الذى يصيبهم وآخرون تعلموها ويطبقونها حاليا بشكل كامل إلا أنهم ما زالوا يشعرون بالخجل .

من هم الخجولون ؟

وصف " ميشل أرجل " الخجولين بأنهم يفشلون بالنظر إلى الآخرين نظرة صحيحة ويفشلون فى الكشف عن أنفسهم أيضاً إما لأنهم ينظرون بعيدا عن الشخص الآخر وإما لأن وجوههم تخلو من التعبيرات ولا تدل على شىء وهذا يعنى أنهم يفشلون فى تلقى المعلومات من مصادر غير كلامية كما وصفها " أرجل " ولأنهم لا يعطون شيئا بعيدا عن أنفسهم كما أن مصادقتهم غير واضحة المعالم وهذا فى حد ذاته عدم اعتبار فحتى لو كنت حذراً من المشكلة ربما كنت غير قادر على أن تفعل أى شىء بشأنها الشخص الذى تنقصه المهارات الاجتماعية بهذه الطريقة لن يراقب الشخص الآخر عندما يتكلم إليه وعلى الأغلب يبدو عليه الملل وعندما يتكلم ربما يتكلم بصوت خفيض ولذلك فالشخص الآخر يجد صعوبة فى السمع وربما يبدو مملاً مع نفسه أو يكون غير قادر على أن يبدأ أى منافشة مع الآخرين مما يصنع عقبة كبيرة فى طريق إنشاء الصداقة مع شخص آخر قد نجده يتخلى وبكل بساطة عن هذه الصداقة مع هذا السلوك نجد



أنواعاً مختلفة من المشاعر والحالات ومن المؤكد وجود توقعات عداوة وعدم صداقة وانتقاد أو حتى اعتداء من الشخص الآخر . قد يتطلع المرء المصاب بالخجل إلى المعرفة الناس الآخرين إلا أنه بسبب خوفه يعطى انطباعاً بترفعه عنهم وعند ذلك فقد يصبح الصديق الحميم أو الصديق الجديد معاديا له ومحاربا ضده مما يؤكد على أن شكوك الشخص الخجول بعدم وجود صداقة حقيقية مع الجميع وأنه مقتنع بتنبؤاته الشخصية كصفة من صفات المشكلات النفسية .

الأسباب

أول هذه الأسباب . . أن الأم لم تعمق صلتها بأطفالها ودائما تضربهم لأنهم يسببون لها دائما الضَجة ولا تتكلم معهم ولا تتعرف على مشكلاتهم الشكلية والنطق والكلام وغالباً ما يكون الشخص الخجول به عيوب كلامية واضحة وهذه بعض صفات الأم التى تجعل من ابنها شخصية سوية ولا جدال فى أن الأم تطبع تأثيرها الواضح على أطفالها أو على الأقل فى مرحلة الطفولة حيث تترك بصماتها الواضحة . . . . إلى أن تظهر شخصية الولد فى الأفق ويبدأ أول ما يبدأ قرار الابتعاد عن الأم عندما يلعب لعبة الاستغماية إنها أولى مراحل الاستقلال والابتعاد عن حضن الأم . . وقد يتعلق بالأب لأنه بعيد عن المنزل ولأنه يتواجد معه ساعات قليلة وقد يهرب من الأب لأن بيده العصا ولكن يتفق الكل أن الطفل مع أمه على الأقل يكونان علاقة لا يقل عمرها عن ثلاث سنوات وقد تمتد إلى ما بعد أن يتزوج إبنها وينجب وقد يتم الفطام فى وقت مبكر جداً كما يقول « د.ميشيل » بهنام أخصائى الطب النفسى بدار الاستشفاء وللصحة النفسية المهم أن نمو الطفل وتطوره يتوقف على مدى مقدرة الأم وقدرتها على طبع شخصيتها على الطفل .

أمهات .. ولكن

أنواع كثيرة الأمهات يتوقف عليها التشكيل النفسى والوراثى للطفل فلو أن كل أم استطاعت أن تربى ابنها التربية الصحيحة وحاولت بقدر الأمكان أن تقوم الخلل فى شخصيتها كى لا يكتسبه الطفل فإننا فى النهاية أمام طفل صحيح تماما وها نحن أمام عدة نماذج لأمهات منها المتسلطة والخاملة والمهمومة والمشغولة دائما والأم المسرفة فى عنايتها بطفلها والأم المثالية من خلال الأم .. انظر إلى الطفل .

الأم المتسلطة

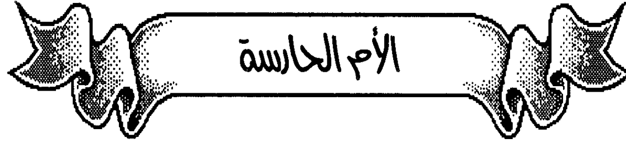
شخصية متعبة لكل من حولها كثيرة الأوامر.. تقول له.. لا تأكل .. لا تشرب دائما تحرض الطفل على المنافسة والتسابق بدون أن تتعرف على إمكانية طفلها وقدراته وغير مستعدة لمناقشة مدى استعداد الطفل لإنجاز أى عمل معين أم لا .. وقد راعى أطباء النفس أن طفل هذه الأم غالبا ما يكون على قدر من الكفاءة والجدارة من الناحية العاطفية وغالبا ما يغلب عليه طابع الخجل وعدم النضوج العاطفى .

الأم الخاملة

وهذه الأم لا تتصف بمقدرتها على المبادرة ولا تستوعب احتياجات الطفل وفى غالب الأحيان لا تتأثر ولا تبدى أى اهتمام بمقدرة الطفل أو تحصيله . هذه الأم غالبا ما يكون الابن ذا كفاءة متوسطة وقد تغالبه المتاعب فى تكيفه مع المجتمع .

الأم المشغولة

الأم التى تعمل طول الوقت وقد غرقت فى أعمال المنزل وأكلها الشقاء هذه الأم دائما مشغولة بعملها وفى حالة انشغال مستمر وقد يستمر العمل بطبيعتها أو لحبها له منزلها غير منظم وقد تركت رعاية الطفل لاشقائه الكبار ليس لديها الوقت الكافى لمتاعب طفلها الصغير هذا الطفل قليل الكفاءة .. لا يتسم بالجدية ويجد صعوبة فى التكيف مع المجتمع .



وهى التى تهتم بالعناية الجسمية فقط للطفل أى التى تنسى أو تتجاهل الاهتمام العاطفى وهى دائما بلا مشاعر وبلا إحساس شخصية وسواسية عملها فى المنزل روتينى . هذه عادة ما يكون طفلها صلباً غير مرن روتينيا بدرجة كبيرة قادراً على الأعمال الكتابية الروتينية وليس لها قدرة على عمليات الخلق والإبداع .

الأم القلقة

وهذه غالبا ما تكون سلبية وهى تشعر بالخوف وغير آمنة وغير مطمئنة قلقة تخاف من الغد هذه الأم غالبا ما يكون طفلها غير ناضج الشخصية دائم التوكل على الغير يعتمد على الآخرين .

الأم المثالية

فهى الأم التى تتصف بالمبادرة وتعطى الطفل الفرص لأن يبادر فى ما يخصه وتتدخل فقط للنصح والإرشاد وتجد معانى الأمان فى حياتها وأهدافها فى أشياء بعيدة عن طفلها هذه الأم تنجب طفلاً عظيماً .. ذا جدارة وكفاءة .. مرنا خلاقا ينمو بسهولة ويتحرك بيسر يحل مشاكله .. قيادة فى المجتمع



وقد كانت هناك قصيدة من الشعر تجمع كل هذه المفاهيم قالتها الشاعرة الأنجليزية "دورثى لونولت "عندما قالت إذا عاش الطفل فى جو من النقد تعلم الذم وإذا عاش فى جو من الخوف تعلم الشر وفى جو من الغيرة عرف معنى الحسد وفى جو من العار تعلم الشعور بالخجل وفى جو من الأعتداء تعلم المشاجرة وفى جو منزلى يقوم على مبدأ المشاركة تعلم الكرم وإذا عاش طفلك فى جو من الأمانة تعلم العدل .

طفلى خجول .. ماذا أفعل ؟

تشكو الكثيرات من الأمهات من أن أطفالهن الصغار يعانون من الخوف والخجل ومما يثير إنزعاج الأمهات اعتقادهن أن مثل هذه الحالة إنما هى درجة أو نوع من الأمراض النفسية التى تصيب أطفالهن وتعد إشارة لعدم قدرة الصغار على التكيف مع المجتمع فيما بعد ولكن على العكس من هذا الاعتقاد فقد أثبتت أحدث الدراسات العملية المتخصصة فى مجال العلم النفسى أن الخوف أو الخجل الذى يعانى منه الصغير فى سنوات عمره الأولى يكون فى معظم الأحيان أما إذا كان ناتجا عن أسباب وراثية أو نتيجة لظروف معينة مرت بها الأم خلال فترة الحمل وأن هذه الحالة فى معظم الأحيان تعد من الصفات العرضية التى يتخلص منها الصغير فيما بعد إذا لاقى التوجيه السليم هذا ما أكده " د. جيروم كاجان " أستاذ علم النفس بجامعة هارفارد الأمريكية والذى أجرى دراسات دقيقة على عدد كبير من الأطفال الذين لم يتعدوا العامين وجد " د. كاجان " أن أكثر من ثلث الأطفال الذين يعانون من هذه الحالة هم فريسة لميل طبيعى تكوينى لديهم والعزلة والذى يظهر فى المراحل الأولى فى صورة خجل وعدم

الرغبة فى التعامل مع المحيطين به .

وقال " د . كاجان "فى المؤتمر العلمى الذى عقد فى واشنطن فى بداية سنة ١٩٨٣ والذى تناول تطوير العلوم النفسية للأطفال أن الدراسات العلمية أثبتت أن معظم الأطفال الذين يعانون من الخجل أو الخوف فى سنوات عمرهم الأولى يتخلصون من هذه الحالة فيما بعد خاصة إذا لم تحظ هذه الظاهرة بتركيز الأسرة وانزعاج الوالدين مع توجية الطفل بصورة غير مباشرة ويحذر من معاتبة الصغير على خوفه أو لومه على عدم القدرة على مواجهة زوار الأسرة أو إلقاء بعض الأناشيد أمامهم مثل سائر الأطفال إن هذا الأسلوب يؤدى إلى نتائج عكسية إذ يصيب الطفل بالإحباط ويشعره بالقصور ويفقده ثقته فى نفسه مما يترتب عليه عدم القدرة على التعامل مع الآخرين بصورة طبيعية عندما يكبر .

والطفل الذى يعانى من هذه الحالة غالبا ما يتجنب الجلوس مع الزوار ويكون حريصا على ملازمة أمه حتى لو تنقلت من حجرة إلى أخرى داخل المنزل كما أنه يمكن التعرف على من يعانون من هذه الحالة من الأطفال وذلك بعرض صورة غير مألوفه أو موسيقى غريبة على الطفل . يقول خبير النفس الأمريكى أنه فى هذه الحالة يبدو

على الطفل الخجل والانزعاج والارتباك الشديدين وتتزايد ضربات قلبه وقد يبكى ومن النتائج الطبيعية التى توصل إليها البحث أنه فى المعتاد يكون التوائم المتشابهة أكثر عرضة لوجود الميل إلى الخجل لديهم فى مراحل العمر الأولى وذلك على عكس الحال مع التوائم غير المتشابهة وإن ٧ من بين كل ٣٦ طفلا يستمر الخجل معهم بعد مرحلة الطفولة وأنها عادة تبدأ فى الزوال التدريجى بعد سن الرابعة ومع مرحلة دخول المدرسة كان مثل هؤلاء الأطفال يفضلون فى سن المراهقة الأنشطة التى تتميز بالطابع الجمالى .



بسبب الخجل أنثى ٢٧ عاما

فى قصة مثيرة نشرت بجريدة الأهرام فى صفحتها السادسة والعشرين فى باب التحقيقات بتاريخ ٢٣ أغسطس عام ٢٠٠٤ تحت عنوان كبير « بعد ٢٧ سنة فى عالم المرأة عواطف تكتشف أنها محمود » والتفاصيل تقول بعد صراع طويل دام أكثر من ٢٧ عاما مع الحيرة فى تحديد جنسها ذكرا كانت أم أنثى أخيرا تحولت عواطف بنت بنى سويف إلى محمود من خلال عملية جراحية استغرقت ٤ ساعات أجراها لها د / الطاهر عمر استشارى المسالك البولية والمدرس بطب الأزهر بمعاونة كل من (د حسن اسماعيل ، د. سمير عيد ، د. عمر عبد الحميد ، د. محمد نادى) وحالته الأن مستقرة وسيغادر المستشفى الأسبوع المقبل وسيلحق به مرة أخرى بعد ثلاثة أشهر لاستكمال المرحلة الثانية من العملية الجراحية ٥ أطباء و٤ ساعات لتأكيد رجولته وفى غرفة رقم ٧٣٠ بالدور السابع بمستشفى الهلال بشارع رمسيس حيث يرقد محمود .. يروى مأساته التى كانت عناصرها الفقر والجهل وكثرة الأنجاب والتى مازالت متأصلة فى صعيدنا وقرانا حتى الآن وهو يقول بسبب خطأ جدتى والتى ولدت

على يديها فى تحديد نوع جنسى أصبحت أنثى رغم أننى ذكر منذ ولادتى ولكن بسبب عيب خلقى فى جهازى التناسلى اعتقدت جدتى أننى بنت وعشت على هذا الحال إلى أن أتممت الحادية عشرة من عمرى وهذه سن الختان فى بلدتى قرية كاترينا أبسوج مركز الفشن – بنى سويف وقتها قال الطبيب بمركز سمطا لأسرتى أننى لست محدد الجنسية واحتاج إلى عملية جراحية ولأننا أسرة فقيرة مكونة من ٦ أبناء ٤ بنات وولدين أصغرهم عمره ١٥ سنه وأم وأب يعمل بنظام الترحيلة يوم عامل وعشرة عاطل خضعنا للأمر الواقع ولم نفصح بذلك بين الأهل والجيران وعشت على إننى بنت وكل مراحل عمرى طفولة ومراهقه وشباب وأنا أشعر من داخلى بأننى ولد ثم رجل ولكن لضيق ذات اليد دفنت رجولتى بين ضلوعى وتحملت كل ما يقال عنى فى القرية بأن عواطف لم تتزوج حتى الأن لأنها " خنثى " ونظرا لظروفى الأجتماعية استطعت أن أحصل على معاش الضمان الاجتماعى واكتفيت بنصيبى هذا فى الحياة ولكن دائما والدى كان يذكرنى بذلك ويقول لى لا بد أن نذهب للمستشفى ونعمل اللازم وكانت أمى تعارضه خوفا على من العملية وأيضاً بسبب الفقر وفجأة ومنذ أسبوعين أصر والدى على أن يصحبنى إلى مستشفى فى مصر بدون علم والدتى وقال لى وقتها أنا عمرى الأن

٥٨عـامـا واشـعـر نحـوك بالذنب وأخـاف أن أمـوت واتحـمل ذنبك وبالفعل جئنا إلى مستشفى الهلال وعندما حكيت للأطباء عن ظروفى كلها تعاطفوا معى ولكن د. الطاهر عمر اختار اسم محمود ووافقته لأنه على اسم جدى حيث أصبح اسمى الان محمود عباس ويفسر لنا د. الطاهر عمر ما حدث ويوضح تلك العملية الجراحية النادرة الحدوث قائلا : عندما جاءت عواطف إلى المستشفى أجرينا لها الفحوصات الطبية والأشعة المقطعية والتليفزيونية والتى من خلالها تبين أنه لا توجد لديها الأعضاء التناسلية الداخلية (الرحم والمبيض) كأنثى وبعد استكمال التحاليل التى شملت الدم والكبد والكلى بالإضافة إلى تحاليل الهرمونات الذكورية والأنثوية بالدم وتحليل السائل المنوى اتضح أن هناك بعض الحيوانات والخلايا المنوية وأن هرمونات الدم الذكورية موجودة لديه كأى رجل ومن هنا تأكدنا أنه رجل ولكن نتيجة صغر حجم العضو الذكرى ووجود فتحة البول بقاعدته مع انشقاق خفيف بكيس الصفن اعتقدت الداية أن المولود أنثى . ويؤكد د. الطاهر عمر

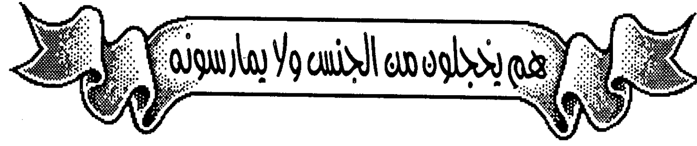
أن محمود حالته مستقرة وجميع الأنسجة حالتها جيدة وبعد الشفاء سيكون لديه القدرة على الزواج وممارسة الحياة بشكل طبيعى .

التلعثم فى الكلام . أول أسباب الخجل

نظرية مقبولة للعلماء تفسر ظاهرة التلعثم على أنها سلوك يتعلمه المريض ويتأكد فى سنوات عمره الأولى فالطفل فى مراحل نمو اللغة يمر بمرحلة تغير طبيعية فى هذا النمو .. فيما بين سن الثانية والرابعة وتتميز بتكرار بعض المقاطع والكلمات أو حتى الجمل وتمر هذه المرحلة دون أى مضاعفات فى الغالبية العظمى من الأطفال .. لكن فى بعض الحالات ونتيجة لرد فعل سىء فى التعامل مع أى شخص قد يتطور هذا السلوك التخاطبى إلى إحداث مشكلة معقدة عند الشخص تنتهى بتفادى تنظيم من جهة هذا الشخص لمواقف الكلام المختلفة وعلى الرغم من ذلك فلا يعنى هذا أن كل الأطفال الذين يمرون بهذه الظروف لرد الفعل السىء يصابون بالتلعثم وهذا يشير إلى أنه فى النهاية تتبلور مشكلة التلعثم نتيجة تفاعل عوامل داخلية " عضوية بيولوجية " وعوامل خارجية ومن الممكن علاج حالات التلعثم فى سهولة ويسر وفى مدة وجيزة بأحدث الأجهزة التدريبة التى تستخدم فى علاج عيوب النطق ولعدم معرفتنا الأسباب الحقيقية للتلعثم فإن العلاج له دروب مختلفة للوصول إلى نهايته السعيدة .. فهناك العديد من المحاولات للتغلب على صعوبة الكلام

بالتركيز على العرض المرضي بحيث يتركز العلاج على العثرات التى يعانى منها الشخص كالتكرار أو الوقفة أو المد ولكن هذه الطريقة لم تؤد إلى نتيجة كبيرة أو تحسن سريع .

وهكذا ينصح الأطباء الوالدين بالآتى تجاه التلعثم التنبه جيدا أثناء مراحل نمو اللغة عند أطفالهم ومحاولة تشجيع كل محاولاتهم الكلامية وألا يصححوها لهم مباشرة عن طريق إعطاء النصح والإرشاد وعند تعقد المشكلة واشتداد عقدة اللسان على الوالدين استشارة الطبيب الأخصائى يجب مراعاة أنه كلما كان التشخيص مبكرا كان العلاج حاسماً وسريعا فى علاج ظاهرة التلعثم لا يحتاج إلي علاج طبى أو جراحى ونادرا ما نلجأ إلى بعض العقاقير ولكن العلاج الرئيسى يتضمن خطة متكاملة للتغلب على المشكلة أو التدريب على التغلب عليها فى صورة تدريبات تخاطبية .



صنف من الرجال تشعر وأنت تتكلم مع الرجل منهم بأنه خجول كالأنثى تماما وحينما حاولنا التعرف على أسباب الخجل عندهم ولماذا لا يحاولون أن يعيشوا حياتهم الطبيعية كانت الإجابة أن الأصل فى خجل هؤلاء الرجال حكاية غريبة . أصلها أنهم قد استأصلت منهم الخصى فكان لعملية الأخصاء تأثيرا أنثويا عليهم إذ يصبح الصوت ناعما وسيختفى شعر الجسد ويزداد تكدس الدهن تحت الجلد . . والغريب أن هناك فى روسيا طائفة دينية غريبة تسمى (سكوينزى) تعتبر كل ما يمت للجنس شرا وخطيئه فاتخذت الخجل شعارا لها وكانت تلك الطائفة تشترط على من يشترك فيها أن يستأصل خصيته أما إذا كان المشترك امرأة فانهم يستأصلون ثديها .

ويحدثنا (سيتويل) فى إحدى مؤلفاته عن تاجر روسى يدعى (بلوتيسين) أنشأ جمعية صغيرة لطائفة (سكوتنزى) فى إحدى المزارع البعيدة ، وعندما طرق رجال الشرطة الباب فتح لهم رجل رفيع الصوت ناعم اليدين كبير الحوض مثل النساء وقد وجدوا أن هذه الجمعية تضم خمسين شخصا من الأعضاء التابعين لتلك الطائفة الخارجة على القانون وقد تبين من التحقيق أنه عندما يلتحق

بهم عضو جديد فإنهم يقيمون له احتفالاً خاصاً ينشدون فيه بعض التراتيل ثم يخلعون ملابسهم وبعد ذلك يمسك (بلوتيتسين) نفسه بالسكين الساخن ويستأصل خصيتى الرجل أو ثدى المرأة.

وقد حكم على أعضاء هذه الجمعية بالسجن كان من بينهم ٢٤ فتاة بعضهن على درجة من الجمال ونجد فى كتاب (ألف ليلة وليلة) إشارة إلى هؤلاء الأغوات إذ كان الأثرياء لا يأمنون على نسائهم من الخدم والعبيد لذلك كانوا يستأصلون لهم الخصيتين وعندما ازدهرت الأوبرا فى إيطاليا فى القرن السابع عشرو الثامن عشر كانت النساء لا يسمح لهن بالظهور على خشبة المسرح ولذلك كان الرجال يقومون بأدوار النساء الغنائية بعد إخصائهم بإرادتهم .. ورغم أن هذه تضحية كبرى إلا أنهم كانوا يعوضون الواحد منهم بالأجور العالية وبالشهرة التي يحصل عليها باعتباره من نجوم الفن ولكن الغريب فى الأمر هو أن بعض هؤلاء الأشخاص كانوا ينالون إعجاب النساء حتى أن أحدهم ويدعى (سينيسو) الذى غنى فى لندن فى أوبر (هاندل) عام ١٩٢٠ كان معبود النساء رغم ما اشتهر عنه من غباء وقله ذوق ومن الشائع أن الأغوات غير قادرين على الأحساس بالرغبة الجنسية لما يشعرون به من حرج نفسى لتحولاتهم الغريبة .. إن استئصال الخصيتين يجعل الرجل أكثر مشابهة للمرأة

ومعظم النساء لديهن شهية للجنس أقل من الرجال .

فهم أكثر عاطفية وأقل حمية . . لذا يبدوا أن استئصال الخصيتين بالنسبة للعبيد كان بالفعل يحظى بالنتائج المرجوة ولكن جزءاً كبيراً من الجنس يتصل بالعقل ولذلك فإن استئصال الخصيتين لا يعنى بالضرورة أن الرجل سيفقد رغبته الجنسية ولكنه الخجل الذى يجعله يحجم عن أى ممارسة جنسية .

ونجد (ڤولتير) يصف لنا فى كتابه (كانديرا) منظرا لفتاة أصابها الإغماء من شدة الإعياء إثر تحطم السفينة وعندما أفاقت اكتشفت أن رجلاً اغتصبها وأنه عند الكشف على الرجل وجدوا أنه لا يوجد لديه خصيتان .

وقد حاول العالمان (شتيناك) و(فور توف) البحث فى مسألة إعادة الشباب بعد أن أتضح أن الحيوان بعد أن تزرع له خصيتان من حيوان آخر فإنه يستعيد حيويته من جديد .

فقد حاول (شيناك) أن يزرع خصيتى فأر صغير فى فأر عجوز فوجد أن الفأر الصغير ظهرت عليه بوادر الشيخوخة أما الفأر العجوز الذى كان بطىء الحركة ناحل الشعر من قبل فقد صار شرها ممتلئا بالنشاط والحيوية واكتسى بالشعر وأصبح له أسرة .

وقد كان لتجربة زرع الخصي واستعادة الرجل لقدرته الجنسية

تأثيرا غريباً على الأدب الحديث إذ أن الشاعر (يتس) الذى يعتبره الكثيرون أعظم شاعر كتب بالأنجليزية فى القرن العشرين قد أجريت له عملية زرع خصية وقد كانت أعماله الأولى قبل العملية عبارة عن قصائد حالمة عبر فيها عن هروبه إلى أرض الجنيات بعيدا عن عناء هذا العالم وخشونته .

ولم يكن سعيدا فى حياته العاطفية إذ أنه وقع فى غرام امرأة تدعى (مود جون) طوال سنوات عدة ولكنها تزوجت شخصا آخر .

ولما حاول بعد عشرين عاما أن يطلب ود ابنتها ويخطبها قوبل بالرفض . كما كان له علاقة أفلا طونية مع الممثلة (فلورانس فار) التى حظى (برناردشو) وحده بمضاجعتها وأخيرا تزوج فى العقد الخامس من عمره ثم أجريت له عملية (فور نوف) بعد عشرين عامامن زواجه مما كان له أثر واضح فى شخصيته إذ أن موضوع الجنس قد تطرق إلى شعره لأول مرة فى حياته وقد كتب عدة قصائد عن عاهرة تدعى (كيرازى چين) ما كان ليكتبها فى شبابه ويصدق هذا أيضا على قصائده الأخيرة التى تدعى (الأغصان الثلاثة) والتى يتحدث فيها عن العلاقات الجنسية مستعملا تعبيرات تحمل ملامح هذه العلاقة .

كما أن استعادته لجرأته وتخليه عن خجله قد أعطت شعره

مسحة من البهجة العنيفة التى كان يفقدها من قبل ..

لذا نجد أن الهرمونات الذكورية الطبيعية تعطى الرجل الثقة الكاملة فى تصرفاته .. إنها نبض الحياة ولكن هناك سؤال هل كانت حياة الرجال بعد زرع الخصيتة سعيدة مستقرة مع زوجاتهم أم أنها مجرد نوع من الثقة ثبت لمن أجريت لهم العملية وحدهم وهذا ما نقرأه فى قصائد (يتس) بعد العملية حين راح يناجى الفتيات بعين رائعة تقول (فتيات يجلسن على الشاطىء)



ويفهمهن ما يعنيه الظلام

وهو يصور نفسه فى تلك القصيدة التى اقتبسنا منها هذا البيت فى صورة رجل عجوز شرير ومتوحش يمسك بيده عصاه الغليظة وإنه لمن أغرب الأمور أن يأتى أعظم شعر فى القرن العشرين نتيجة لزرع خصية .

نصيحة .. ابتسمي



لكل فتاة مخطوبة .. إذا دخلت مكانا ويجلس فيه خطيبك لابد أن تتمالكي نفسك فلا تضحكين بلا سبب فيشعر أن ضحكك عليه فتتوتر العلاقة بينكما .. لذلك لابد أن تضعي في اعتبارك أن الرجل يحب في شريكته الحياء والرقة وكذلك الخجل البالغ وما ينشأ عنه من اضطراب يضيع على الفتاة فرصة الفوز بإعجاب خطيبها .. كذلك أكرر النصيحة .. لابد أن تمتلك إبتسامة آسرة ليبدو وجهك سمحاً بشوشا تختفي منه التجاعيد لأن البشاشة تضفي على الوجه مهما يكن جماله غير متكمل .. حسنا وفتنه يعوضانه ما قد ينقصه من جمال في القسمات وابتسامه الفتاة لخطيبها لا تعني الخروج على الحياء والأدب كما كانت تقول جدتي ولكننا اليوم في أيام مختلفة وأفكار جديدة وانفتاحا على عوالم كنا نجهلها ولكن ليس معنى ذلك أن نخرج عن التقاليد لذلك يجب أن تبتسمي إذا أقبل عليك خطيبك ابتسمي لأن الابتسامة هي المفتاح السحري الذي يفتح قلب خطيبك .

خطيبي .. خجول .. وساذج

اندفعت نادية إلى حجرتها ثائرة باكية بعد الزيارة الأولى لخطيبها الذى لم تعرفه من قبل وقد شعرت بحالة من الحزن والهم الشديدين وحينما التف حولها أفراد الأسرة أعلنت أنها لن تتزوج هذا الريفى الساذج الخجول .. كيف .. ولماذا .. وهل ؟ أسئلة أحاطت بالفتاة التى قالت :

طول الجلسة لم يقل سوى كلمتين .. يا مرحبا .. شرفتينا .. هو ما يبشوفش تلفزيون ما بيقراش فى مكتبة الأسرة حاجة تجيب الاحباط.

مش عايزة أسمع سيرته تانى وانتهت الخطبة قبل أن تبدأ .. ترى العيب فى من ؟ لقد أرسل الخطيب مرسالاً معناه أنه ترك هو الآخر العروسة لأنها بجحة وجريئة وعينها جامدة

ترى أيهما الصح الشاب الساذج الخجول أم الفتاة التى تعيش فى عصر العولمة والفضائيات؟ وهذا المضمون كان رسالة إحدى القارئات للدكتورة سميحة إدريس فى مجلة أكتوبر فى عددها الصادر بتاريخ ٢١ أغسطس ٢٠٠٤ ورقم ١٤٥٢ فكانت الرسالة بعنوان .

بنت باردة .. نفرية !

تقول فيها

نحن أبناء الطبقة المتوسطة ما زلنا نحافظ بكل ما لدينا من تقاليد وأخلاق على الكلمتين اللذين قالهما يوسف وهبى بك فى إحدى مسرحياته يوما وبصوته الجهورى (إن شرف البنت مثل عود الكبريت لا يشتعل غير مرة واحدة) وليس كالولاعة يشتعل وينطفىء حسب الطلب .. ولهذا نحافظ على بناتنا ونملأ آذانهن بضرورة الحفاظ على أنفسهن ونخو فهن من صنف الرجال وعدم الاختلاء برجل أو الحديث معه فى كلام لا يفيد وليس له لزوم والأم أو الأب يستمر عينه فى وسط رأسه حتى تتزوج ابنته ويصل بها إلى بر الأمان مرفوع الرأس بطهارة وعفة ابنته .. إنما ما قالته لى صديقتى ما حدث لا بنتها شىء يوجع القلب ابنتها فى غاية الجمال والرقة والأدب والخلق والأحترام لكن السيد خطيبها .. فسخ الخطبة بدون سبب واضح إلا أن البنت متحفظة معه ومحترمة قال إيه البنت باردة ساقعه نفريه طيب أنت عايز فى البنت إيه هى حتة الدبلة تسمح لك بإن تعسعس فى البنت وتفعص فيها على كيفك والسيد الخطيب معندوش رائحة الدم كل يوم زيارتها



تبدأ من بعد الظهر إلى ما بعد منتصف الليل وعزومات وعشا أو غداء وأبوها عايز يبدو فى عين الخطيب بشكل لائق ويكلف نفسه فوق طاقته وأبوها وأمها واخواتها عاملين ورادى كل واحد يجلس معاهم شوية لزوم الاحترام والذوق واللياقة وهذا الخطيب غتت ومعندوش دم وعادة ظروف الأسرة من الطبقة المتوسطة ربنا ساترها معاهم وما شيين بالكاد.

والأب عايز يفرح بابنته ويجوزها لأنها ليست البنت الوحيدة ولكن وراها طابور بنات ولأنهم ناس محافظون ومحترمون ، لم يعجب ذلك السيد الخطيب وأخذ بعضه واتهم البنت بأنها نفريه باردة وقد حزنت جداً على حظ البنت الجميلة الرقيقة لأن هذا المعنى لم يعرف قيمتها . . المشكلة هنا بالنسبة لنا كأسر بسيطة القيل والقال وأسئلة الجيران وصدمة البنت وجرحها وأحيانا صعب ارتباطها مرة أخرى . . تقول له أيه ده لما البنت تدخل بيتك والحلال بقى حلال ممكن تعرف إذا كانت البنت باردة ولا ساقعة تعمل إيه فى شباب ورجال اليومين دول .

أنا شخصيا عندما جاء ابنى يخطب ويتزوج قلت له يا ابنى تدخل بيت خطيبتك بحساب مرة كل أسبوع خليك غالى مش تبقى لزقة ولو عزموك مرة . . تعزمهم إنت المرة القادمة وتكون محترم على خطيبتك وحافظ عليها حتى تدخل بيتك وقد كان وأنا أحب الفنان فؤاد المهندس جداً ومن أشد المعجبين به وبفنه قال لفوزية فى مسرحية « سك على بناتك » عندما تأخر العريس ولم يأت ليلة

الزفاف لأب ابنته رفضت أن تعطى يدها لخطيبها يابنتي كنت اديله ايدك يافوزية وكان ذلك من باب النكتة .

هل نحن محتاجون لآباء يقولون لبناتهم ذلك اديله ايدك يابنتى خلصينا خليك تتجوزى .. إلا أن حنفى كأن لن يأتى ليكمل الزواج إذا أعطته فوزية يدها وهذا هو الصحيح هذه هى التربية التى اعتدنا أن نلقنها لبناتنا .

هل يتحول آباؤنا إلى أب فوزية حتى لا تكون البنت باردة وساقعة ونفرية ويطفش منها الخطيب أبو عين بجحة .

صديقتى تقول فين الرجالة المحترمة اللي كان الواحد يحط خطيبته جوه عينه يحترمها ويخاف عليها أبو البنت اللي هو زوجى الان فى موقف عاطفى جدا وشاعرى جدا بينى وبينه حاول أن يقبلنى قلت له استوب عندك اسمع منك كلام حب جايز نسمع أم كلثوم وسلامات وابتسامات كله مقبول لكن تلمسني لا من رابع المستحيلات بعد ذلك قال لى إننى تمسكت بك أكثر لأنك رفضت قبلتى ونحن مخطوبين مش المسألة سداح مداح حتى دبلة الشاب من دول يقعد يدخل ويخرج فى بيت أهل خطيبته وعايز البنت ملكة خاصة به كده إما يهرب ويدعى على البنت كلام بارد وساقع مثله والله أنا خايفة أن يضطر الأهل مع ما يحدث لبعض بناتنا أن يقولوا لبناتهم يابنتى بحبحيها شوية اديله ايدك يافوزية وانا باقول بدورى لا تبحبحيها فاخر البحبحة طفل تلقيه بارادتك فى الزبالة .

الخجل.. عائق كبير.. صنعه حبيبته

العائق الأساسى الذى يجعل الرجل خجولاً أنه مختلف تماما فى الأزمات الحقيقية عن الرجل المحنك الداهية الجرئ كثير المغامرات والتجارب العاطفية وقد يتخيل الشخص الخجول نفسه فى أحلام اليقظة أنه ذلك البطل الشجاع الذى يخطف البطلة على حصانة الأبيض ثم يسكنون قلعة عالية ليتبادل معها الحب ثم فجاة يجد نفسه وحيداً منعزلاً وهو يفكر فى الفتاة التى يحبها وكيف يقول لها كلمة أنا معجب أو أنا باحبك إن الخجل يجعل منه دائما إنسانا متوتراً قلقا يثور على أتفه الأسباب وقد تكون الفتاة معجبة به هى الأخرى لكنه لا يشجعها بسبب هروبه الدائم وتلعثمه كلما نظر إليها ..

"هشام " كان شخصية رائعة فى أحلام اليقظة فقط رشيقا ولطيفا وذا حديث جذاب منمق يتمتع بمواهب متعددة . عيناه جذابتان تتحركان بسرعة وفمه يتحرك من حين لآخر حين يبتسم ولكن فى الحقيقية هو إنسان غير مهندم فى ملابسه ورابطة عنقه تطير فى الهواء . الخلاصة أنه إنسان متبهدل كما يقول العامة . والأغرب من ذلك أنه غير قادر على االإفصاح عن مشاعره بسبب خجله مرات يلتقى بحبيبة فلا تظفر منه سوى بالنحنحة والسعال والنظرات المبهمة وكلما اختلى بنفسه داخل غرفته أنب نفسه تأنيبا شديداً بل



كـاد أن يبكى هو بهـذه الطريقـة لن يفلح فى حيـاته الزوجـيـة .. منى جارته منذ أن كـانت طفلة وكـان يرآها فى الشـارع كـثـيـراً وفى المناسبات المختلفة ثم صار متعلقا بها يبحث عنهـا بكل ذرة من كـيـانه وهو الآن وعلى الرغم أنه قد تخـرج من كلية الهندسـة إلا أنه لا زال يشـعـر بالخجل وعـدم الثـقـة بنفسه ولقد حدث أمه مرات ومرات فى أن تفاتح والدة منى فى هذا الموضوع لكنه طلب إليـهـا أن ترجىء هذا الكلام .. ومـرت الأيام ومنى هى الآخـرى تنتظر بفـارغ الصبـر أن يفـاتحـهـا ولكن دون فائدة.. وفى ليلة من ليالى الصيف قرر هشام أن يفاتح منى فى مسألة حبه وأن يضع حـداً لخـجله وعـذابه وعـواطفـه التى دمرها الخجل .. إنه يشعر فى داخلة بغصة وعذاب وعدم ثقـة إنه خـائف أن يتـزوج منى ويعيش السراب معها كقصة نجيب محفوظ فخجل البطل منعه أن

يعيش معها كالأزواج بينهما عشرة وعلاقة جنسية لكنه رجل طبيعى ليس مريضا ولكنه يعانى الخجل وقد يكون ذلك راجعاً لكونه نشأ مدللا بين أربع بنات هن أخوته فتعلم الخجل منهن بل هن أكثر قدرة على المواجهة منه .. لكنه قرر فى الصباح التوجه إلى منى حبيبته ليعرف رأيها فيه وهل هى تحبه مثلما يحبها بالتأكيد إن نظراتها تقول ذلك لكن النظرات وحدها لا تكفى ولماذا ينتظر أن الليل لا زال فى أوله وهذا هو التليفون وهى غالبا التى ترد فهى تعيش مع أمها بعد أن تزوج الأشقاء تردد قبل أن يرفع السماعة وظل متردداً لكنه قفز من مكانه خائفا على صوت زغرودة عالية شقت سكون الليل تبعتها بزغرودة آخرى قام على أطراف أصابعه وفتح الشيش فتحه صغيرة ونظر إلى بلكونة " منى " المواجهة لبلكونته فوجد أصواتا وضجة وترامت لمسا معه بالصدفة من إحدى المقاهى أغنية لنجاة الصغيرة .. أنها هى الأغنية التى ظلت تتردد فى أذنيه فى الآونه الأخيرة كاسطوانة مشروخة ولم يدر لها سبباً وكأنها تشعره بأنه على أعتاب مصيبة كالتى حدثت لنجاة فى الغنوة دق قلبه بسرعة وشعربانقباض فى صدره .. وسمع أصوات فى شقته وتبين الخبر إنها شقيقة منى وزوجة شقيقها ما الذى جرى ؟. إنه بالتأكيد خبر سوف يزلزله هو يشعر بذلك . سمع أختها تضحك ضحكة مجلجلة وتقول .. إوعوا تنسوا شبكة منى الخميس الجاى .. لم يسمع هشام باقى الكلام

لكنها الصدمة التى كان فى انتظارها وكانت فى انتظاره .. إنها كلمات الأغنية .. وفى يوم صحيت على صوت فرح بصيت من الشباك .. زينه وتهانى وناس كتير جايين هنا وهناك .. نعم لقد خطبت منى .. حبى الكبير من النهاردة خلاص بقى غيرى أولى بيه .. وتهت وسط الزحام ما حد حاسس بيّه ترى هل استطيع أن أذهب إلى حفل خطوبتها كما فعلت نجاة ؟ سؤال سأله هشام لنفسه . هل يستطيع أن يرسم فى عينيه الفرحة بضياع منى ؟ بالطبع لا .. وألف لا يالها من خيبة أمل لقد أضاعها بخجله وجهله وغبائه .. إنها جارته .. كيف تمر كل هذه السنوات دون أن يفصح لها عن حبه .. لقد ضاعت منى وللأبد .. شعور بغصة كبيرة تطفو حتى تصل إلى حلقه ليذهب إلى الحمام يتقيأ كل الخجل الذى لازمه طوال عمره .. أنه حزين حزين على عواطفه وعلى مشاعره كان من الممكن أن يتخلى عن خجله معها فهو يحبها والحب يصنع المعجزات وكانت هى ستشجعه على البوح ولكن من الجديدة التى سيحبها بعد أن وصل إلى السابعة والعشرين ماذا يفعل ؟ .. ظل هشام يبكى بكاء شديداً حتى شعر بيد حانية تربت على صدره وهو نائم قائله مالك ياحبيبى ؟ خير اللهم اجعله خير، قفز هشام من فراشه ذاهباً إلى منى يالبيچامة ليقول لها " باحبك" .

وتعالى أقولك على حلم امبارح .

فى باب الأمثال

من حوادث الخجل

ياأرض انشقى وابلعينى

ويضرب فى حالة الخجل التى تجعل الإنسان يتمنى أن تنشق الأرض وتبتلعه والخجل فى هذه الحالة خجل من نوع آخر خجل الأنسان الذى يتعمد أن يقوم بعمل وهو يتمنى ألا يراه أحد ولكن الصدفة وحدها تكشف عملته السودا أمام الآخرين فيقف وقد بلله عرق الخزى والعار متمنيا أن تنشق الأرض وتبتلعه فيقول :



ياأرض انشقى وابلعينى
وهو كان دواعينى
بيحبنى دايما وبيراعينى
وفى الأخران دايما يواسينى
وأنا كنت راجل ندل
وقف جنبى فى محنتى
وتركته فى محنته وحده
ينادينى .

عطيات

شابة جميلة تلهث خلفها كل العيون . . يتقدم لخطبتها ألف خطيب وخطيب فى الشهر على رأى فريد الأطرش ولا عجبوها إلى أن ذهب إليها فريد الأخرس وليس الأطرش . . فريد أحد شباب الحى خريج جامعة مثل آلاف الخريجين ينام إلى أن يؤذن العصر فيأخذ حماما ساخنا ويستعد لخناقة كل يوم مع الأب المطحون ليعطيه المصروف . . وبعد المداولات والمشاورات يعطيه الأب بضعة جنيهات ليضيعها فى السايبر ومحادثة الفتيات عبر الانترنت هواية والسلام يعود بعدها فى السادسة صباحاً بعد أن يتناول بقايا الحلل من أرز وخضر وخلافة ثم يستأنف رحلته فى النوم . . هذه كانت الحياة فريد الأخرس صاحب قصتنا وكان أهم ما يميزه بجاحته المتناهية فهو لا يعرف الخجل ولا يعرف الخجل إلى نفسه طريقا .

لكنه شاب مثل بقية الشباب يعاكس البنات ويحب ويريد أن يتزوج وليس مهما أن يعمل أو لا يعمل . . وكلما تنافش مع الأب سمع كلاماً سخيفاً لا يودى ولا يجيب من نوعية أنا كنت في سنك صاحب بيت وعيال أنا كنت زيك محوش فلوس . . أنا كنت زيك لى امرأة أتكفل بكل طلباتها فيرد فريد البجح قائلا : هى أيامكم

دى أيام د . انت تزوجت بـ ١٠٠ جنيه وأجرة الشقة كانت ٥ جنيه وماهيتك كانت ١٥ جنيه تكفيك ياعم روح شوف لك حكاية غير دى. لقد إعتاد الأب على مثل هذه الحواديت لكن مازاد وغطى هذا الطلب الغريب الذى يطلبه البجح إنه يريد أن يتزوج .. كيف ؟ هو لا يعمل .. وإيه يعنى .. ها يجيب واحده أبوه ها يصرف عليها وإيه يعنى ؟ طب أبو العروسة ها يوافق .. مش أحسن ما تعنس بنته يغرم شوية من معاه وأبو العريس شوية ويلموا الدور بدلاً من الزواج العرفى والفضائح والاقسام وبيوت الدعارة والجرايد وهلمجرا.

وبعد مشاورات ومداولات وجلسات ناس طيبين اقتنع الأب بأن يشترى لفريد جهاز كمبيوتر يكتب عليه وأهه منه مشروع ومنه هواية .. وفرح فريد فرحة كبيرة .. وأخبر حبيبة القلب عطيات أنه على وشك أن يتقدم لخطبتها بعد أن يقف على رجليه فى المشروع الذى بدأه .. وفرحت عطيات وأخذت تنشر الخبر بين المعارف والجيران كنوع من الدعاية والاعلان علشان يصبح العريس فرحان ويصبح أوام غنى وشبعان وصرخت أم عطيات وهى ترى زميلات عطيات فى السن متزوجات ومنجبات للبنين والبنات أما عطيات فمرت السنوات تتبعها السنوات إلى أن مرض أبوها ومات وهى لا زالت تقدم التضحيات تتبعها التضحيات لكن ما كان يحزنها أنها

شعرت بأن فريد الأخرس يتحدث عبر الشات مع كل الفتيات وكلما طلبت منه أن يتقدم للزاوج أختلق كافة المبررات ومرت السنوات إلى أن أصبحت عطيات فى الثلاثينات وفى يوم خميس .. وجدت عطيات الشارع متعلقة فيه الزينات وأحدث الأغانى على الكمبيوتر للمطربين والمطربات وفرحت لأن الكمبيوتر شغال وفريد ها يكسب من الفلوس آلافات ويتجوزها وتعلق على البلكونة الرايات .. لكنها قررت أن تستطلع الخبر وتشوف العروسة القمر فكان الجواب ..

العروسة من بلا الثلج
والمطر عرفها المحروس
عبر الشات وآدى آخرة
الكمبيوتر وتعلم
اللغات أما العريس
كان فريد الأخرس اللي
ضيع من عمرها



السنوات . . وساعة الزفة . . جالها هفة وأطلقت عبر الفضاء أعظم الصرخات . . وشقت بين المعازيم الصفوف أما العريس فقد امتلا قلبه بالرعب وبالخوف ونظرت إليه نظرة كلها معانى أولها بيقول على قلبى كنت الجاني حبك غدار وأنانى يا اللي ضيعت زمانى فنظر إليها نظرة طويلة وقالها انسيني وياريتك ياأرض تنشقى وتبلعنى لكن عطيات قررت وقرارها كان أمريكانى هجمت عليه بالسكينة ما خدها شفقة ولا هينة وبرغم إدين حنان اللي حاشتها وبرغم إدين أمينة وقع ياضنايا المجنى عليه وهي من حبها قالت ياأخوتى اسم الله عليه . . . . . .

البيه مكسوف من حماته

مشكلة تدهم كل بيت بجاحة الحماة وكسوف زوج البنت مما يجعلها تتمادى فى أعمالها الجنونية مرة نراها بصورة قوية من زمان وبصورة جداً عصرية سواء كانت الحماه ضعيفة ولا قوية طيبة ولا مفتريه موظفة أو ست بيت نكدية أرملة أوليها راجل معيشاه عيشة رزية .. والحدوتة بتقول بسبب الكسوف والخجل

البيت صبح بيتها
تنهي وتأمر فيه
وجوز بنتها مكسوف يقول
يا حماتي بتيجى عندنا ليه ؟
ومراته كانت طيبة
وبفضلها صبحت أوام عقربة
الاثنين عاملين عصابة عليه
ولو يقول نصف كلمة

يأخذ ملام سنة يكيفيه

وفى الآخر قرر يكون جرىء

ويفصل ما بينه وبينها .. طريق

ويقولها بصراحة

البيت لما بتيجى

بيبقى حريق

وبنتى فى ايدى زى قشاية

مسكها غريق

هاشرب يا حلوة من دمك

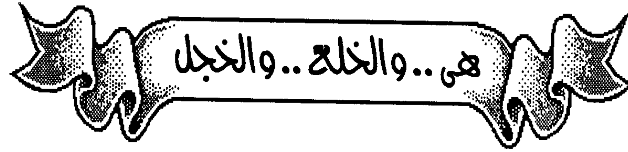
والقاضى ها يقول برىء

الجرأة .. والكسوف

الجرأة .. تعنى الرأى الحر الصريح .. عدم السكوت على الباطل مهما كانت الأسباب إذن الجرأة هنا بالإيجاب وليست بالسلب والإنسان الجرىء لابد وأن يمتلك زمام الحق بين يديه بمعنى أنه لا يتفوه بالكلمات التى تؤذى مشاعر الناس ولكنه يتكلم كلاما عاقلا متزنا منطقيا يقيم الأشياء ولا يهدمها وفرق كبير بين الجرأة والتبجح فالبجاحة شىء بغيض يختلط بالحماقة والوقاحة وعدم الذوق واللياقة والخوض فى موضوعات تخص الآخرين فى االصميم كالمعايرة بالأصل والأب والأم .. البجاحة أن تقف الابنة فى مواجهة الأم قائلة لها لقد تزوجت بمن أحب ولا شأن لك بى وعندما ترد الأم بأن الشخص الذى اخترتيه لا يعجبنا فتقول فى قلة أدب دى حياتى وأنا حرة فيها إن موضوع الخجل شىء ليس فى استطاعة علماء النفس أن يبدوا فيه أراء سليمة .. أين هو الخجل الآن والفتيات على المقاهى يدخنون الشيشة ويدخنون السجائر كأكبر تجار المخدرات .. أين الخجل ؟ ياسادة ونحن نرى عبر الأقمار الصناعية المرأة العربية تظهر مفاتنها الدقيقة وتتلوى فى إثارة كالأفعى تطلب فى بحاجة مالا نستطيع أن نكتبه فوق الورق .. إلى مدى إصبحت الفتاة مستهترة لا تضع حداً

لبجاحتها .. أين عاداتنا وتقالينا الشرقية ؟ أنا لا أطلب أن تكون المرأة جارية ترتدى اليشمك والحجاب ولا تخرج إلا بصحبة حارس أو رفيقة أيها السادة أين الحياء والخجل الأنثوى ؟ الذي يبحث عنه الرجل كمن يبحث عن أبرة فى كوم قش فى العصر المتبجح إلى أبعد مدى .





متى تخجل المرأة ؟ ومتى تضع حداً لبجاحتها وتمردها والتمرد صورة من صور البجاحة والبجاحة تتمثل فى الحرية الزايدة التى حصلت عليها المرأة ها تقولوا المساواة ها قول لا .. المساواة المرأة حصلت عليها ده موضوع قديم وفاتت أيامه أنا أتحدث الآن عن ما بعد المساواة والاضطهاد الذى يعانى منه الرجل أى نعم هو يستاهل أكثر من كده لكن هى أيضاً أصبحت تتفنن فى تعذيبه عن طريق الحرب النفسية مثل القصص والروايات والمسلسلات وعناوينها مثل « النساء قادمون » أو « ترويض الرجل » أو « رجال على حافة الخلع » أو « فاضلك زلطة وتتطلع بره » أو « جمعية الرجل المظلوم » وهذه الجمعية لا ينضم إليها إلا كل رجل وقع عليه ظلم بينّ من المرأة كأن يكون قد سافر إلي دول الخليج عشر سنين وكان يرسل إليها كل شهر مبلغا محترما من المال وبالطبع كان فيه توكيل باسمها وبعد أن عاد إلى أرض البلاد وجد الحال تبدل وتغير وإن قلبه اللي كان أخضر وصغير كبر فجأة وشاب وعايش حياته عذاب لأن الست هانم حولت كل المبالغ فى البنك من اسمه إلى اسمها .. يادمها وحينما حاول أن يعابتها قالت فى بجاحة إن كان عاجبك والباب يفوت جمل ..

صقف الرجل على يديه قائلا فى هبل يارب إيه العمل .. وظل ينام على السلالم وربنا عليه العالم وحينما مل من التعب قرر من فوره الهرب لينضم إلى الجمعية وذكر السبب .... رجل آخر مظلوم ومضطهد أرسل رسالة إلى حسن شاه يعانى فيها من المأساة وانه كان رجلا صبورا فلم يصرخ من عمايلها مثل غيره ويقول آه وكان دائما معجب بكل عمايلها الحلوة مهللا على كل عمل .. الله .. الله لكن فوجىء بها فى يوم من الأيام تطلب منه طلب عجيب وغريب ومريب لقد طلبت منه أن تعطيه المهر الذى دفعه إليها من عشرين سنه واحدة فيهم كانت هَنَا والباقي أى والله كان كله عذاب وضنا ولم يشفع مال ولا ضنا ..وسألها فى غباء حينما حل المساء وخاب الرجاء .. ولماذا ياقمرى تردين مهرى وتبيعين عمرى وأحلامى وأوهامى وودى قالت وهى تلوك بين شفيتها اللبانة .. إسمع بقى يا ابن بهانة ما تتعبنيش معاك أكثر ما أنا تعبانة لقد قررنا نحن رمانه إن عيشتى معاك أصبحت مر وعذاب وغامقة جداً وأسود من الهباب وماشفت معاك ما نجه فيومى ولا كيلو واحد كباب ياسيدى أهى جت لك علي انطبطاب

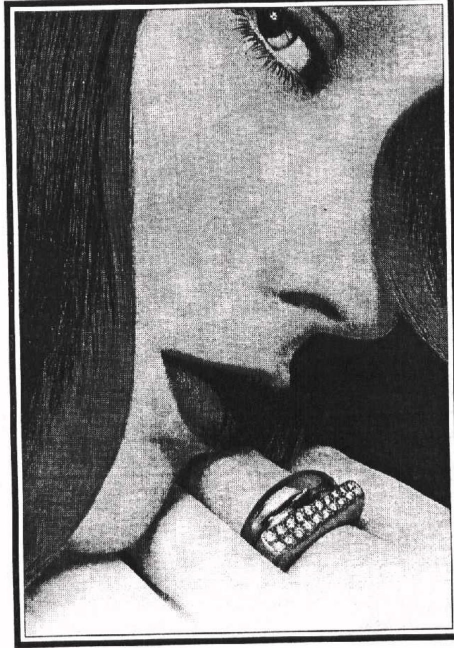
بكى الرجل الغلبان على ما صار وكان وقرر أن يرحل من البيت إلى أى مكان وقد قدم إليها مظلمة إنه مريض عيان وإنه مش لاقى

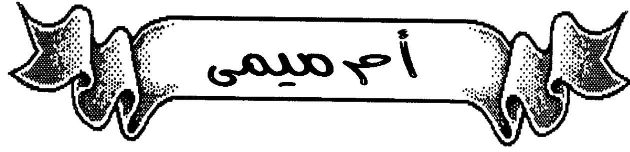
سكن ودوخوه فى وزارة الإسكان وإن الفلوس اللي أخدها منها ما تكفيش أوضه على سطح الجيران .. لكنها أهملت الشكوى وأصدرت فرمان بألا يفتح الباب لهذا الدهل العدمان .. فحاول أن يتصل بها على المحمول وقد أصابه النحول وقال لها كمن يتحدث مع العنقاء أو الغول .. الرحمة ياست الحلوين مين فى جمالك مين ها تسبينى أعيش من غيرك وقلبى حزين فأغلقت الجهاز وأشعلت البوتاجاز وصنعت فنجانا من القهوة ففار منها على سهوة وفكرت مثل التعالب وحلت الألغاز سترفع عليه قضية وتوكل محامي في المقالب ميه الميه وتخلعه وترميه ولا حد ها يسمى عليه وتقول وتعيد وأمه ها تعيط عليه. وحينما علم الغلبان بالقضية انسحب فى هدوء وأدب بعد أن ألم به التعب وتساءل فى عجب ياترى مين فينا السبب؟ فجاءته الإجابة إنت طبعا يا رجب .



كلام جد فى الخجل

بعض الناس الذين يضعون أنفسهم فى جماعات الخجل تصادفهم أزمة فى حياتهم يصعب عليهم معها إنشاء علاقات مع الآخرين أو حتى الاقتراب منهم إن حادثة مفاجئة كموت شخص عزيز فى منتصف العمر أو انجاب طفل معوق منذ ولادته وحوادث كثيرة تتبدل فيها الظروف وتؤدى إلى نوع من الخجل أو التوتر والقلق الاجتماعى .





كانت جارة لنا .. لمحتها مرة أو مرتين امرأة فى الخامسة والثلاثين بيضاء ذات عيون فيروزية جمال من ذلك الذى يبهرك لكنها دائما مختفية .. زوجها رفعت كان أسمر اللون طويل أصلع لكنه كان علي درجة عالية من الطيبة .. أربعة أطفال ولدان وبنتان هم حصاد زواج خمسة عشرة عاما .. فجأة وبلا مقدمات مرض الزواج مرضا قصيرا ثم مات وترك الأرملة الطروب تواجه مجتمعا انعزلت عنه طوال سنوات زواجها لم أشاهدها مرة واحدة تسير فى الشارع تحمل شيئا من السوق للأبناء لقد كان زوجها هو كل الحياة والعالم الخارجى بالنسبة لها لذلك حينما رحل شعرت بالوحدة والخوف واعترتها كآبة خاصة بعد ما بعدها كآبة خاصة بعد أن بدأت النسوة فى تجنبها خشية على رجالهن منها .. أما هى فقررت أن تنزل إلى سوق العمل والحياة العامة لتلبى احتياجات اسرتها ضاربة بكل التقاليد عرض الحائط ولأول مرة يراها الجيران سافرة الوجه .. بيضاء رائعة يلهث خلفها الجميع بلا استثناء .. ولأنها قليلة الخبرة خجولة تعتريها لفحات الهم والكابة فقد التف حولها الطامعون وبعد مرور ثلاثة شهور ليس أكثر هى شهور العدة سمع الجيران نبأ نزل عليهم كالصاعقة لقد تزوجت أم ميمى من علاء فى ظروف غامضة لأنها لم تصمد أمام تيارات الحياة العاتية خافت واضطربت لأنها خجولة لو

تحدثت مع أى شخص أحمر وجهها وتلعثمت واضطربت وسكتت ولم ترد لقد كانت تعتقد أن الحياة سهلة وردية ولكنها اكتشفت الحقيقة الأنثى الخجولة لا يوجد لها مكان فى هذا الزمان لهذا وقعت فى أول شرك نصب لها . وهى لا تدرى من الرجل الذى تزوجته هل يحبها ؟ هل يطمع فى الثروة التى تركها الزوج الراحل هل تزوجها ليظفر بهذا الجمال الفتان أشياء كثيرة ظهرت مع الأيام الأولى للزواج حين جاءت زوجة علاء الأولى مندددة إياها لابد أن تترك زوجها وإلا سوف تحيل أيامها سلسلة من المشاكل والعذاب وقد وجهت لها أبشع الاتهامات أمام أولادها مما سبب لها أزمة نفسية شديدة قررت بعدها الطلاق .. وكان لها ما أرادت وبعد الطلاق .. أحست بكآبة تداهمها وخجل سيطر علي كآفة أعضائها فكانت تسير كمن يلم أذيال الخزي والعار وكأن كل الناس تعرف حكايتها .. كل شيء العصافير الشجر . الأطفال .. ظلت أم ميمي علي خجلها إلي أن رحلت متأثرة بحملها الثقيل في نفس اليوم الذي رحل فيه زوجها بعد عام واحد هذه إحدي صور الخجل التي تكتنف المرأة بعد رحيل زوجها إن كانت منعزلة ولا تشارك في المجتمع الذي تعيش فيه يجب علي المرأة أن تكون جريئة في غير وقاحة صلبة في غير قسوة هادئة في غير برود ، لماحة لما يدور في عقول الآخرين شديدة بلا ديكتاتورية .. المرأة زهرة يجب . أن يفوح عطرها بالأريج علي المجتمع .

كيفية معالجة الخجل

الكثير من الناس الذين يعانون من القلق الاجتماعى لا يبحثون عن المساعدة ولا يحاولون البحث عن المساعدة بشكل جدى ويشعرون بالإحباط هناك أسباب لذلك ولابد من بحث هذه الأسباب لكى نستطيع التعرف على إمكانية المساعدة وكيف نصل إلى الحلول . الخجل أو القلق فى المواقف الاجتماعية يكون غامضا غالباً . . لقد تتسبب بعض الأمراض فى شعورنا بالخجل مثل الأورام الظاهرة بالوجه أو الإصابة ببعض أنواع الشلل من هنا نلاحظ أن الشخص المريض يفضل العزلة والوحدة التى تؤدى به إلى نوع من المعاناة النفسية أولها الخجل كذلك هناك بعض الأشخاص الذين يصابون بالعرق الغزير أثناء نوبات الخجل التى تصيبهم هؤلاء الأشخاص لا يعتقدون أنهم مرضى بشكل أكيد وأن هناك أناسا بحاجة إلى المساعدة أكثر منهم وأن مشكلتهم لا تحتاج إلى طبيب ويجب عليهم أن يتغلبوا عليها بأنفسهم بالتأكيدهم على حق لأنهم لا يعتبرون مشكلتهم مرض إنها ارتباك فى المشاعر مبالغ فيه نستطيع أن نشبه ذلك بالارتباك فى المشاعر بالخوف الشديد الذى يصيب شخصاً سريع التأثر . أنه ليس مرضا وإنما مشاعر غاية فى الإحساس

وهى رد فعل غير عادى ويصعب على المرء أن يتخطاها بنفسه دون مساعدة كما أن تجنب المواقف الاجتماعية والابتعاد عنها تصرف غير لائق .. ما الحل إذن هل التوجه إلى الطبيب النفسانى يفيد لأنه من المفروض أن يعالج الأمراض الجسمية والعقلية والطبيب النفسى غالبا ما يعالج المراهقين أصحاب المشكلات العاطفية التى كثيرا ما تسبب لهم الإحراج وتجعلهم بعد كل مشكلة يصابون بالإحباط والاكتئاب ويبدأ الطبيب معهم العلاج عن طريق معرفة الأسباب التى أدت بهم إلى اعتزال المجتمع .



أنا .. انطوائية

عشت منذ ولادتى فى منزل جدتى بعد طلاق أمى بعد فترة زواج شهرين لا أكثر وحينما ولدت كانت أمى لا تزال شابة صغيرة فى العشرين من عمرها جميلة وخجولة ومنكسرة النفس ضعيفة الارادة سلبية الشخصية كانت تعمل كالخادم فى منزل جدتى وخالى بعد وفاة جدى ولأنها كانت لا تعمل فقد كانت حالتها النفسية شديدة السوء بسبب شعورها الدائم بإنها فى حاجة إلى المساعدة المادية .. بل كان خالى وزوجتة فى منتهى القسوة ونشأت أنا بين أطفال خالى مثل أمى تماما لا أستطيع أن ألعب معهم لأنهم دائما يضربونى ويعايرونى بأنى عالة عليهم وليس لى أب يقوم بالانفاق عليه فأشعر بالألم وأخفى رأسى بين ملابس أمى التى كانت عيناها تذرف الدموع بلا توقف ، ومرت الأيام وهذا الشعور القاتل بالخجل يجعلنى أنزوى دائما بالغرفة وشيئا فشيئا وجدت نفسى أشعر بالخجل والوحدة وفى النهاية الاكتئاب فرفضت كل الخطاب الذين توافدوا لخطبتى .. ولا أريد أن أخرج للعالم الخارجى مرة أخرى ما هو الحل والعلاج ؟

والحل

يا فتاتى الجميلة الحياة أمامك رائعة وأنت لا تزالين فى مقتبل العمر . حاولى أن تخرجى للحياة بقلب متفائل وعقل لا يفكر بطريقه سوداء . . إن الخجل الذى أدى بك إلى هذه العزلة ضرب حولك حصاراً من الغموض وهذا لن يفيدك . . إذا كنت تريدين بارادتك أن تصبحى إنسانة تتفاعل فى المجتمع هيا اخرجى بسرعة قبل أن ينطفىء بريق جمالك الفتان وسوف تجدى شابا منا سباً يكمل معك مسيرة الحياة وأنت بالتأكيد تتمتعين بأخلاق تؤهلك لشاب مناسب .

تحقيق الخجل

هل تتزع برقع الحياء ؟

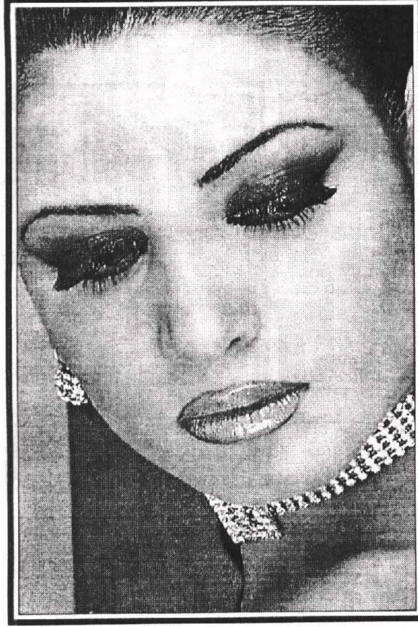
الجنس جزء من حياتنا (لا هو عيب ولا حرام) فالقرآن والسنة تحدثا عنه وشرحا أصوله وحلاله وحرامه فلماذا نخجل نحن من الحديث عنه أو الخوض فى جزء مهم من حياتنا وهل إذا أصاب الانسان مرض فى عينيه سوف يمتنع عن الذهاب إلى الطبيب أو يخجل من الحديث عن مرضه ؟


د. هبة قطب

نحن فى أكتوبر لم نخجل من أن نذهب إلى صاحبه الكلام السابق د.هبة قطب الحاصلة على درجة الدكتوراه فى فرع الطب الجنسى من إحدى جامعات امريكا وصاحبة التجربة فى نشر الثقافة الجنسية ونسألها إيه الحكاية .

تقول د . هبه القبول فيها دون التقيد بشرط السن أو النوع أو الحالة الاجتماعية مدرسة الدكتورة هبه لتعليم الجنس قالت هبه رسالتى التى حصلت بها على درجة الدكتوراه ناقشت أو تناولت النموذج الاسلامى فى الممارسة الجنسية وأضافت الجنس جزء مهم

فى حياتنا وبسبب هروبنا من الاعتراف بذلك أو هروبنا من مواجهة أبنائنا والاجابة عن تساؤلاتهم من مواجهة ابنائنا والاجابة عن تساؤلاتهم ندفعهم إلى اللجوء لتلك الكتب الرخيصة التى تباع على الأرصفة لا تبغى إلا الربح ولا تعلم شيئا جيدا بل قد تؤدى إلى تدمير الحياة الجنسية للشاب فى مستقبل أيامه .



وقد يذهب هذا الشاب أو المراهق ليشاهد تلك الأفلام الإباحية معتقداً أنها النموذج الصحيح للمارسة الجنسية دون أن يدرك أن ما يشاهده فى دقائق قد تم تصويره لذلك يصاب هذا الشاب بالاحباط والخجل والعجز عند الزواج .

مدرسة الجنس .. بعيداً عن الخجل

وعن المدرسة التى أنشأتها د. هبه لتعليم الجنس توضح أنها لجأت لإنشاء هذه المدرسة أو

العيادة كحل أمثل أو بديل جيد للآباء فى حالة الإجابة عن تساؤلات المراهقين وهذه المدرسة تستقبل العديد من الشباب من سن المراهقة وعبر مراحل ودروس مركزة ومنظمة نصحح لهم المعلومات المغلوطة التى حصلوا عليها من مصادر خادعة مثل الأفلام والمجلات الإباحية ونسأل . هبه كيف فتجيب : فى البداية تقدم لهم محاضرة يدور موضوعها حول تطور الچينات الجنسية وكيفية وصول الولد أوالبنت لمرحلة البلوغ وما يصاحب ذلك من تغيرات نفسية ووجدانية كما تقوم بشرح الوصف التشريحى والفسيولوچى للأعضاء الجنسية وبعد ذلك تنتقل لمحاضرة أخرى حول الحياة الجنسية وفيها نقوم بشرح (قشور) حول كيفية الممارسة الجنسية لكى تساعد الشباب على قتل فضولهم والأجابة عن تساؤلاتهم .



ويكون الجزء الأخير من المحاضرة مخصصا للإجابة عن الاستفسارات الخاصة بالأولاد الدارسيين والرد على تعليقاتهم وبذلك يخرج الشباب وهو يمتلك المعرفة اللازمة عن الحياة الجنسية والثقة الكاملة فى نفسه .

حالة خطيرة

ومن الحالات التى صادفت د. هبه بين أوساط المراهقين وقامت بعلاجها تقول : إن معظم مشاكل المراهقين تدور حول مسألة تحرش الولد والبنت حيث يأتى أحدهما ويعترف بأن فعل كذا وكذا ويسأل عن معنى ذلك . أيضاً من الحالات الخطيرة التى صادفتها وكانت تحتاج إلى علاج سريع إحساس الأولاد أو البنات بالميل الجنسى نحو نوعهم وهذه الحالات تحتاج إلى نوع خاص حيث يتم إيضاح وشرح مفهوم الغريزة الجنسية وكيف أن الله خلقها فى فطرة الإنسان توضح أيضا المشاكل الناتجة من مخالفة شرع الله بإقامة علاقات شاذة تدمر حياة الإنسان فى الدنيا والآخرة .

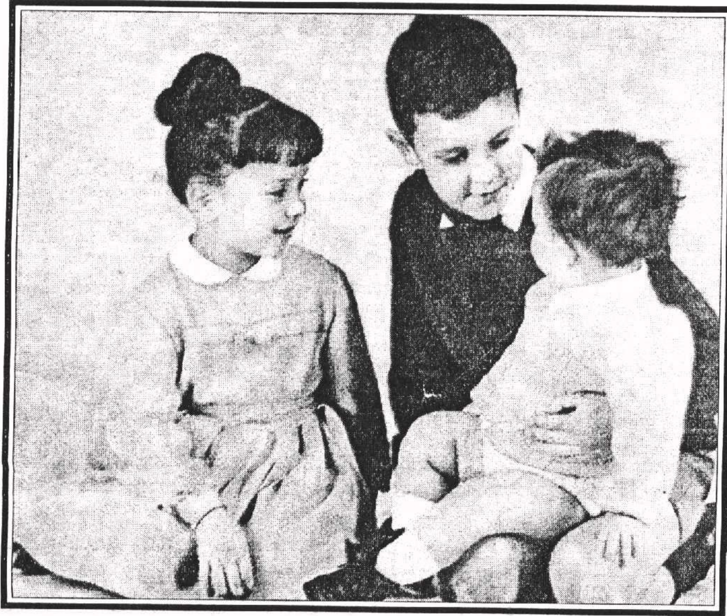
المشكلة الدائمة

وتضيف د. هبه أن المشكلة الدائمة هى وصول البنت لمرحلة البلوغ وحيرتها فى كيفية تعاملها مع المرحلة الجديدة من عمرها حيث تجب مراعاة حالة البنات فى هذه المرحلة وليس فى هذه المرحلة فقط ولكن تؤكد د. هبه على أنه تجب مراعاة العامل النفسى فى معالجة المراهقين لأن هذا العامل هو مفتاح الحل الأمثل وأيضاً يجب

ربط العلاج بالدين لأن له تأثيرا كبيرا على الشباب ويحقق استجابة أسرع .

للكبار أيضاً

ومدرسة د. هبه لا تقتصر على المراهقين فقط ولكنها توضح وتعلم الحقائق حول الحياة الجنسية للكبار أيضاً من خلال (كورس) خاص للمقبلين على الزواج وفيه يتم شرح كيفية الممارسة للمرة الأولى للعملية الجنسية بشكل صحيح .



وتقبل المتزوجين

وتقبل المدرسة أيضاً المتزوجين فهناك (كورس) خاص لهم يتم من خلاله الرد على استفسارات الزوجين على استقرار الحياة الأسرية وأيضاً شرح كيفية الإثارة الجسدية وطرق الوصول للنشوة (الأورجازم) مع التأكيد على أن العلاقة الجنسية ليست مجرد علاقة جسدية ولكنها علاقة كاملة تسودها العاطفة .

أنا فخورة .. ولا أشعر بالخجل

ولأن عيادة د. هبه يقع مقرها داخل عيادة زوجها طبيب العيون سألناها هل تخشى من ردود أفعال الناس عندما يعرفون بتخصص عيادتها أو تشعر بالخجل من سوء فهم البعض وإن كانت لا تفعل لماذا لا تضع لوحة الإعلان عن المدرسة العيادة وأجابت د. هبه فى كلمات مقاطعة تحمل معنى الفخر بما تفعله وأضافت أنه يكفيها أن حطمت الشمع الأحمر الذى كان يغلق صندوق الجنس ولا يستطيع أحد أن يفضه فى مصر وعلى الرغم من هذا فهى تراعى طبيعة المجتمع الذى تعمل فيه وتحاول الوصول إليه بفكرها بالتدريج حتى لا يهرب منها وأشارت أيضاً إلى أن العديد من شركات الإنتاج التليفزيونى طلبوا منها تسجيل برنامج خاص عن الجنس لتسويقة من

شرائط ڤيديو لكنها رفضت ذلك لأن الأمر ليس تجارة ولا تنسى د. هبه أن تدعو كل من له استفسار لزيارتها وارساله من خلال بريدها الالكترونى وعنوان kotbhe_bo@yahoo.com

وبعيدا عن كلام د. هبه ومدرستها نذكركم أن ٦٨٪ من المصريين يعانون من الجهل الجنسى والاحصائية للمركز القومى للبحوث الاجتماعية والجنائية هذه الاحصائية العلمية التى تشير أيضاً إلى أن هذا الجهل ينعكس بالسلب على العلاقات الزوجية والأسرية فيقود إلى الانفصال بالطلاق بنسبة ٥٦٪ إلى الأسباب الأخرى التى تؤدى إلى الطلاق وتسمى الأبحاث هذا النوع من الانفصال بغياب التفاهم الجسدى بين الأزواج .

أما على مستوى المراهقين فمعظم الأسر المصرية تضع العديد من الخطوط الحمراء والحواجز أمام الأبناء أو يهرب الآباء من الأجابة بسبب الخجل بل ويمتنعون عن الكلام فى هذه الموضوعات بحجج كثيرة أقلها العيب بينما تصف الدراسات العلمية ما يفعله الآباء بإنه هروب وخجل من الإجابة وعدم إشباع لفضول الأبناء حول هذا العالم القريب عنهم مما يقودهم إلى اللجوء إلى المصادر الرخيصة التى تدمر حياتهم أو دخولهم فى اضطرابات نفسية مثل الأكتئاب والعزلة .

كلام أغانى فى الخجل

مكسوفة منك مكسوفه

من كتر حبك جالى طوفة

واشواقك موصوفه

وأنت دايما تنسانى

وخايفة ليمر زمانى

لا تطلب إيدى ولا حنانى

وباقوله اسكت يالسانى

اوعى تقوله باحبك يوم

لتعيش فى خصام وتعيش فى اللوم

وتبقى على قلبى الجانى

وكل يوم بيجولى خطاب

دايما يدقوا على الأبواب

ولما يسألنى أبويا

ما يسمع منى أى جواب

لأن قلبى ملك اديك

لو تبعد يوم

ها يعيش فى عذاب

فكرت أبعت مرة جواب

أقول يا روحى كفاية غياب

لكن رجعت وقلت خلاص

هاعيش واموت على الإخلاص

ما أنا اصلى بنت شرقية

كرامتى عندى بالدنيا

مسألة كرامه

ماذا يريد الرجل من المرأة ؟ سؤال تسأله المرأة والفتاة لنفسها مئات المرات الأجابة بسيطة وسهلة هو يريد أن يقضى معها وقتا جميلا ببلاش تحت مسمى الحب والعواطف والمشاعر فإذا ظفر منها بقبلة طلب المزيد فإذا فرطت وأعطت هذا المزيد اعتبرها ملكاً خالصا له فتعامل معها على أنها زوجة وتفرح هى لذلك وعندما تقع الفأس فى الرأس تجده فص ملح وداب وعشرات القصص تمتلأ بها الجرائد اليومية والمجلات وأقربها واقعة أحمد الفيشاوى وحبيبته هند والادعاءات والاتهامات المتبادلة وورقة الزواج العرفى والحمل والقذف والشتائم .. وما خفى كان أعظم .. دائما فى المحنة من هذا النوع تتحمل الفتاة والمرأة أوزاراً لا تنتهى فى مجتمع يظل يلوكلها بأبشع التهم .. يا جماعة المسألة خطيرة نحن نشاهد على الفضائيات أشياء تخجل من مشاهدتها أمام الآبناء ويخجل الأبناء من مشاهدتها معنا وتمنى الجميع لو انشقت الأرض وابتلعتهم قضية خطيرة .. أيها الشاب إسأل نفسك عندما تأتى كى تتزوج من يا ترى فتاة أحلامك ؟

١ – هل هى التى ترقص وتظهر مفاتنها أمام الرايح والجاى

٢ – هل هى التى أحبت قبلك شباباً لاعد لهم ولا حصر وقالت



لك فى بجاحة أنت الأول والأخير

٣ – هى الفتاة المنقبة التى لا تريدك أن تتحدث إليها ولا تتعرف على أفكارها وبعد الزواج تكتشف أنت بنفسك أشياء تجعلك تبتعد عنها .

نوعيات كثيرة من الفتيات جعلت الشباب ينصرف إلى الشات والنت فاكتظ المجتمع بآلاف الفاسدين المضربين عن الزواج .. ووقفت البنات فى انتظار الفرج وانتظار العريس الذى لن يأتى أبدا

سؤال : متى تعود الحمره تغزو وجوه الفتيات حين تسمع إحداهن كلمه غزل جميلة رقيقة من أحدهم حلم صعب المنال فى هذه الأيام.

محتويات الكتاب